# First Sunday of Lent

1st READING: Gn 9:8-15

ကမ္ဘာဦးကျမ်း။ ( ၉ း ၈ မှ ၁၅ အထိ )

ဘုရားသခင်သည်နော်ဧနှင့်သူ၏သားများအား မိန့်တော်မူသည်ကား
ငါသည်သင်တို့နှင့်လည်းကောင်း၊သင်တို့နောက်မှပေါ် ထွန်းလတ္တံ့သောသားမြေးတို့နှင့်လည်းကောင်း၊
သင်တို့နှင့်ရှိသောသက်ရှိသတ္တဝါတို့
အားလုံးတည်းဟူသောကောင်းကင်၌ပျံသန်းသောငှက်များကျွဲနွားတိရစ္ဆာန်များနှင့်သင်္ဘောမှထွက်လာ
ခဲ့သောမြေပေါ် ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့နှင့်လည်းကောင်း၊ပဋိညာဉ်ပြုမည်။သတ္တဝါအပေါင်းတိုသည်မည်
သည့်အခါမျှရေလွှမ်းမိုးခြင်းဖြင့်သုတ်သင်ဖျက်ဆီးခြင်းရှိတော့မည်မဟုတ်၊နောင်ကိုလည်းမြေတစ်ပြင်
လုံးကိုသုတ်သင်ဖျက်စီးရန်ရေလွှမ်းမိုးခြင်းရှိတော့မည်မဟုတ်ဟုသင်တို့နှင့်ငါပဋိညာဉ်ပြု၏။ဘုရားသ
ခင်မိန့်တော်မူသည်ကားငါသည်သင်တို့နှင့်လည်းကောင်းသင်တိုနှင့် ရှိသောသက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့
နှင့်လည်းကောင်း။အစဉ်တည်စိမ့်သောငှာငါပေးသောလက္ခဏာဟူမူကားငါသည်တိမ်များပေါ် ၌သက်
တန့်ပေါ် ထွန်းစေမည်။ထိုသက်တန့်သည်ငါနှင့်ကမ္ဘာမြေကြီးပြုလုပ်သောပဋိညာဉ်အထိမ်းအမှတ်ဖြစ်
လိမ့်မည်။ငါသည်ကောင်းကင်၌မိုးတိမ်များတက်စေသောအခါမိုးတိမ်များ၌ငါ၏သက်တန့်သည်ပေါ်
ထွန်းလိမ့်မည်။ပဋိညာဉ်ကိုငါအောက်မေ့သတိရမည်။သက်ရှိသတ္တဝါအပေါင်းတို့ကိုဖျက်စီးအံ့သောငှာ
ရေလွှမ်းမိုး  ခြင်းသည်တစ်ဖန်ရှိတော့မည်မဟုတ်။-

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။

**Responsorial Psalm** ***Ps 25:4-5, 6-7, 8-9*** ဆာလံ

၂၄၊

သံပြိုင်။ ။ အိုဘုရားသခင်၊-ကိုယ်တော်၏လမ်းစဉ်ဟူသမျှတို့သည် ကိုယ်တော်၏ ပညတ်တော်များကို

စောင့်ထိန်းသူ တို့အဖို့ ကရုဏာနှင့် သမ္မာသစ္စာတော်ဖြစ်ကြ၏။-

R. Your ways, O Lord, are love and truth to those who keep your covenant.

၁။ အိုဘုရားသခင်ကိုယ်တော်၏လမ်းစဉ်များကိုသင်ပြတော်မူပါ၊ကိုယ်တော်၏ခရီးလမ်းကြောင်းများ

တို့ကို ညွှန်ပြ တော်မူပါ။-ကျွန်ုပ်ကို ကိုယ်တော်၏ သမ္မာတရားတော်၌ ပဲ့ပြင်ညွှန်ပြပေးတော်မူပါ။အ

ကြောင်းမူကား ကိုယ်တော်သာလျှင် ကျွန်ုပ်ကို ကယ်တင်တော်မူသော ဘုရားရှင်ဖြစ်တော်မူ၏။-

(သံပြိုင်)

Your ways, O LORD, make known to me; teach me your paths, Guide me in your truth and teach me, for you are God my savior.

၂။ အိုဘုရားသခင်-ကာလအဆက်ဆက်မှ ကိုယ်တော်ဖေါ်ပြတော်မူခဲ့သော ကရုဏာမေတ္တာတော်

ကိုသတိရတော်မူပါ။ကိုယ်တော်သည်ကောင်းမြတ်တော်မူသောကြောင့်ကိုယ်တော်၏ကရုဏာတော်နှင့်

ကျွန်ုပ်ကို သတိရတော်မူပါ။-(သံပြိုင်)

Remember that your compassion, O LORD, and your love are from of old. In your kindness remember me, because of your goodness, O LORD.

၃။ ဘုရားသခင်သည်ကောင်းသောသဘော၊-ဖြောင့်မတ်သောသဘောနှင့် ပြည့်စုံတော်မူသည်ဖြစ်၍

အပြစ်ရှိသူတို့ကို သန့်သင်တော်မူ၏၊-နှိမ့်ချသောသူတို့အား ဖြောင့်မတ်ခြင်းသဘောနှင့် ပဲ့ပြင်တော်မူ၍

မိမိလမ်းစဉ်ကို သင်ကြားပေးတော်မူ၏၊- (သံပြိုင်)

Good and upright is the LORD, thus he shows sinners the way. He guides the humble to justice, and he teaches the humble his way.

## 2nd READING: *1Pt 3:18-22*

မွန်မြတ်သောတပည့်တော်ကြီး သံပေတရူး ရေးသောစာ ပထမစောင် ( ၃ း ၁၈ မှ - ၂၂ အထိ)

ချစ်လှစွာသော ညီအစ်ကိုတို့၊- ခရစ္စတူးသခင်သည် ဖြောင့်မတ်သန့်ရှင်းသော

သူဖြစ်သော်လည်း၊ကျွန်ုပ်တို့ကို ဘုရားသခင်ထံတော်သို့

ပို့ဆောင်ရန်၊မဖြောင့်မတ်၊မသန့်ရှင်းသောကျွန်ုပ်တို့အတက်ွကျွန်ုပ်တို့၏အပြစ်များကြောင့်တစ်ကြိမ်အသေခံတော်မူသည်။ကိုယ်တော်သည်ကိုယ်ခန္ဓာဖြင့်အသေခံသော်လည်း၊ဝိညာဉ်သည်အသက်ရှင်လျက်ပင်ရှိသည်၊ထိုအခိုက်ထောင်ထဲ၌ရှိနေကြသောဝိညာဉ်များထံသို့ကြွသွားတော်မူ၍ဂမ်းမြောက်ရာသတင်းကိုဟောကြားတော်မူသည်။ထိုဝိညာဉ်တို့သည်ရှေးကာလ၊နောဧလေက်ထက်သင်္ဘောကြီးကိုတည်ဆောက်နေစဉ်ဘုရားသခင်သည်စိတ်ရှည်စွာစောင့်နေသော်လည်းမယုံကြည်ခဲ့သောသူများဖြစ်ကြသည်။ထိုအချိန်၌လူနည်းစုဖြစ်သောလူရှစ်ယောက်တို့သာရေအားဖြင့်ကယ်တင်ခြင်းခံခဲ့ရကြသည်။ထိုရေသည်ယခုသင်တို့အားကယ်တင်ခြင်းချမ်းသာပေးသောဆေးကြောခြင်းမင်္ဂလာကိုသင်္ကေတန်ဆောင်ခဲ့သည်။သို့သော်ဤရေသည်ကိုယ်ခန္ဓာအညစ်မကြေးများကိုဆေးကြောသည်မဟုတ်၊ယေရှုးခရစ္စတူးသခင်၏ရှင်ပြန်ထမြောက်တော်မူခြင်းအားဖြင့်ကြည်လင်သောအသိစိတ်နှင့်ဘုရားသခင်ထံကတိဂန်ခံခြင်းသာဖြစ်သည်။-ကိုယ်တော်သည် စေတမန်တော်များ၊တန်ခိုး တော်ရှင်များနှင့် သူရသတ္တိရှိသူများအစရှိသော ကောင်းကင်ဗိုလ်ခြေတို့ကို မိမိအာဏာတော်အောက်သို့ ရောက်စေတော်မူပြီး နောက်ကောင်းကင်ဘုံသို့တက်ကြွတော်မူ၍ ဘုရားသခင်၏ လက်ယာဘက်မှာ စံပယ်တော်မူသည်။

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။

## **GOSPEL:** ***Mark 1:12-15***

သံမာရ်ကူးရေးထားသော သန့်ရှင်းသော ဧဝံဂေလိကျမ်း။ ( ၁ း ၁၂ မှ ၁၅ အထိ)

ထိုကာလ၌ ဝိညာဉ်တော်သည် တော်အရပ်သို့ ကိုယ်တော်ကိုထက်ွစေ၏၊- တော်၌နေ့လေးဆယ်ညဥ့်လေးဆယ်နေတော်မူ၍နတ်ဆိုး၏နှောက်ယှက်ခြင်းကိုခံတော်မူ၏၊သားရဲများ နှင့်အတူနေတော်မူ၏၊ -ကောင်းကင်တမန်တော်တို့သည် လည်း ကိုယ်တော်အားလိုရာကိစ္စများကို ရွက်ဆောင်ကြလေ၏၊ယောဟန်အချုပ်ခံရပြီးသည့်နောက်မှကားယေရှုးသည်ဂါလီလေအားပြည်သို့ကြ ွတော်မူ၍ဘုရားသခင် နိုင်ငံတော်၏ ဧဝံဂေလိတရားတော်ကို ဟောတော်မူလျက် မိန့်တော်မူသည် ကား အချိန်ပြည့်စုံလေပြီ၊ဘုရားသခင်၏နိုင်ငံတော်သည်နီးလာပြီ၊- နောင်တရကြ၍ဧဝံဂေလိတရားတော်ကိုယုံကြည်ကြ လော့။-

ဤသည်ကားဘုရားသခင်၏နှုတ်ကပါဌ်တော်ပေတည်း။