

THE PALIVERSE PROJECT

Το σύμπαν της σοφίας του Βούδα

Ο Τριμερής Κανόνας (Tīpiṭaka)

Ο Κανόνας των Ομιλιών (Sutta Piṭaka)

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων (5. Khuddaka Nikāya)

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών
(09. Therīgāthāpāṭi)

1. Το βιβλίο του ενός (1. Ekakanipāto)

[Thig 1.1-18, PTS 123-125]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

Τιμή στον Ευλογημένο, τον Άξιο, τον Πλήρως Αυτοφωτισμένο

Στη συλλογή μικρών κειμένων

Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

1. Η ενότητα του ενός

1. Οι στίχοι κάποιας πρεσβύτερης μοναχής

- 1.** «Κοιμήσου ευτυχισμένη, πρεσβύτερη, αφού έφτιαξες ένδυμα από κουρέλια και το φόρεσες·
διότι η λαγνεία σου έχει γαληνέψει, όπως τα αποξηραμένα λαχανικά σε μια χύτρα».

Έτσι κάποια πρεσβύτερη μοναχή, άγνωστη, είπε αυτόν τον στίχο.

2. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Μούττα

- 2.** «Μούττα, απελευθερώσου από τις νοητικές δεσμεύσεις, όπως η σελήνη από τη σύλληψη του Ράχου·
με ελευθερωμένη συνείδηση, χωρίς χρέος, απόλαυσε την προσφερόμενη τροφή».

Έτσι ο Ευλογημένος συχνά προέτρεπε τη Μούττα, τη μαθήτριά υπό εξάσκηση, με αυτόν τον στίχο.

3. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Πούννα

- 3.** «Πούννα, γέμισε με ιδιότητες, όπως η σελήνη τη δέκατη πέμπτη·
με πλήρη σοφία, σύντριψε τη μάζα του σκότους».

Έτσι η πρεσβύτερη μοναχή Πούννα είπε αυτόν τον στίχο.

4. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Τίσσα

- 4.** «Τίσσα, εξασκήσου στην εξάσκηση, μη σε οι νοητικές δεσμεύσεις ξεπεράσουν·
αποδεσμευμένη από όλες τις νοητικές δεσμεύσεις, ζήσε στον κόσμο χωρίς νοητικές διαφθορές».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Τισσά...

5. Οι στίχοι κάποιας πρεσβύτερης μοναχής Τίσσα

- 5.** «Τίσσα, αφοσιώσου στις ιδιότητες, η στιγμή ας μη σε παρέλθει·

διότι αυτοί που άφησαν τη στιγμή να περάσει θρηνούν, ριγμένοι στην κόλαση».

... Κάποια πρεσβύτερη μοναχή Τισσά...

6. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Ντχίρα

- 6.** «Σοφή, βίωσε την παύση, την ευτυχία του κατευνασμού της αντίληψης·
επίτυχε το Νιμπάνα, την ανυπέρβλητη ελευθερία από τις δεσμεύσεις».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ντχίρα...

7. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Βίρα

- 7.** «Ηρωική με ηρωικές ιδιότητες, η μοναχή με αναπτυγμένες ικανότητες·
φέρει το τελευταίο σώμα, έχοντας νικήσει τον Μάρα μαζί με τον στρατό
του».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Βίρα...

8. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Μίττα

- 8.** «Αφού έγινες αναχωρητής με πίστη, φίλε, γίνε αυτός που χαίρεται τους
φίλους·
ανάπτυξε τις καλές νοητικές καταστάσεις, για την επίτευξη της ελευθερίας
από τις δεσμεύσεις».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μιττά...

9. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Μπχάντρα

- 9.** «Αφού έγινες αναχωρητής με πίστη, καλέ, γίνε αυτός που χαίρεται τα καλά·
ανάπτυξε τις καλές νοητικές καταστάσεις, την ανυπέρβλητη ελευθερία από
τις δεσμεύσεις».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μπαντρά...

10. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Ουπασάμα

- 10.** «Ω Ουπασάμα, διάβηκες τη νοητική πλημμύρα, το βασίλειο του θανάτου τόσο
δύσκολο να διαβεί·
φέρεις το τελευταίο σώμα, έχοντας νικήσει τον Μάρα μαζί με τον στρατό
του».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ουπασαμά...

11. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Μούττα

- 11.** «Καλά απαλλαγμένη, πράγματι απαλλαγμένη είμαι, ελευθερωμένη από τρεις
κυρτούς·
από το γουδί, από το γουδοχέρι, και από τον κυρτό σύζυγο.
Απαλλαγμένη είμαι από γέννηση και θάνατο, ο οδηγός προς την ύπαρξη έχει
ξεριζωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μουττά...

12. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Ντχαμμαντίννα

- 12.** «Σε αυτήν που έχει γεννηθεί θέληση, που ολοκληρώνει, και θα ήταν διαποτισμένη με τον νου·
με συνείδηση αδέσμευτη στις ηδονές, ονομάζεται ανοδικά πορευόμενη.»

... Η πρεσβύτερη μοναχή Νταμμαντιννά...

13. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Βισάκχα

- 13.** «Εκτελέστε τη διδασκαλία του Βούδα, την οποία κάνοντας δεν μετανιώνει·
γρήγορα πλύνοντας τα πόδια, καθίστε στην άκρη».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Βισάκχα...

14. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Σουμάννα

- 14.** «Έχοντας δει τα στοιχεία ως πόνο, μην έρθεις ξανά σε γέννηση·
απαλλάσσοντας τη θέληση για γίνεσθαι, θα βαδίζεις γαλήνια».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σουμανά...

15. Οι στροφές της γερόντισσας Ουτταρά

- 15.** «Συγκρατημένη ήμουν με το σώμα, με την ομιλία και με τον νου·
ξεριζώνοντας την επιθυμία μαζί με τη ρίζα της, έχω γίνει δροσερή,
κατασβεσμένη στα πάθη μου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ουττάρα...

16. Οι στροφές της γερόντισσας Σουμανά που έγινε αναχωρήτρια σε μεγάλη ηλικία

- 16.** «Κοιμήσου ευτυχισμένη, ηλικιωμένη, αφού έφτιαξες ένδυμα από κουρέλια και
το φόρεσες·
διότι η λαγνεία σου έχει γαληνέψει, έχεις γίνει δροσερή, κατασβεσμένη στα
πάθη σου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σουμανά που αναχώρησε σε μεγάλη ηλικία...

17. Οι στροφές της γερόντισσας Νταμμά

- 17.** «Αφού περπάτησα για προσφερόμενη τροφή, ακουμπώντας στο μπαστούνι,
αδύναμη·
με τρεμάμενα μέλη, εκεί ακριβώς έπεσα στο έδαφος·
έχοντας δει τον κίνδυνο στο σώμα, τότε η συνειδησή μου απελευθερώθηκε».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Νταμμά...

18. Οι στροφές της γερόντισσας Σανγκά

- 18.** «Αφού εγκατέλειψα την οικία, αναχωρήτρια, αφού εγκατέλειψα γιο, ζώα και

αγαπημένους·

αφού εγκατέλειψαν τη λαγνεία και το μίσος, και αφού απαλλάχθηκαν από την άγνοια·

ξεριζώνοντας την επιθυμία μαζί με τη ρίζα της, είμαι γαλήνια, κατασβεσμένη στα πάθη μου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σανγκά...

Τέλος του τμήματος των ενάδων.



ΠΑΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Η παρούσα μετάφραση αποτελεί μέρος του PaliVerse Project, της πρώτης πλήρους και ενιαίας αγγλικής μετάφρασης του Κανόνα Πάλι, μαζί με τα Σχόλια (Aṭṭhakathā) και τα Υποσχόλια (Ṭīkā) και συνοδεύεται από διαδραστικά εργαλεία μελέτης. Το PaliVerse είναι ένα έργο σε εξέλιξη. Οι μεταφράσεις που δημιουργούνται με τεχνητή νοημοσύνη βελτιώνονται συνεχώς μέσω αναθεωρήσεων και σχολίων από ειδικούς. Το παρόν κείμενο αποτελεί την πιο πρόσφατη μετάφραση κατά την ημερομηνία λήψης.

Ημερομηνία δημιουργίας PDF: 14 Σεπτεμβρίου 2026

ΠΩΣ ΝΑ ΠΑΡΑΘΕΣΕΤΕ ΤΗΝ ΠΗΓΗ

PaliVerse (2026). Ο Τριμερής Κανόνας. Ο Κανόνας των Ομιλιών. 5. Η συλλογή των μικρών κειμένων. 09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών. 1. Το βιβλίο του ενός έχει ανακτηθεί από το paliverse.org

© 2026 The PaliVerse Project · Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος
Κέντρο Μελέτης και Πρακτικής Βουδισμού Τεραβάδα
Αστική Μη Κερδοσκοπική Εταιρεία εγγεγραμμένη στην Ελλάδα
Το παρόν PDF μπορεί να διανέμεται ελεύθερα για σκοπούς μελέτης και πρακτικής.

PaliVerse.org