

# 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)

12. Το βιβλίο των δεκαέξι (12. Soḷasanipāto)

[Thig 12.1, PTS 146-147]



PaliVerse

## 5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

---

### 09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

### 12. Το βιβλίο των δεκαέξι

---

#### 1. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Πούννα

- 236.** «Νεροκουβαλήτρα εγώ στο κρύο, πάντα στο νερό κατέβαινα·  
από τον φόβο της τιμωρίας των αφεντικών τρομαγμένη, από τον φόβο της  
λεκτικής κατηγορίας βασανισμένη.
- 237.** «Από ποιον, βραχμάνε, εσύ φοβισμένος, πάντα στο νερό κατεβαίνεις;  
Με τρεμάμενα μέλη, το κρύο αισθάνεσαι σφόδρα.»
- 238.** Πράγματι με γνωρίζεις, κυρία, Πουνίκη, και με ρωτάς·  
εμένα που κάνω καλή πράξη, που αποτρέπω το κακό που έγινε.
- 239.** «Όποιος, είτε μεγαλύτερος είτε νέος, κακόβουλη πράξη διαπράττει·  
κι αυτός με το ράντισμα νερού, από την κακόβουλη πράξη απελευθερώνεται».
- 240.** «Ποιος λοιπόν σου είπε αυτό, σε σένα που δεν γνωρίζεις, αυτός που δεν  
γνωρίζει·  
'με το ράντισμα νερού δήθεν, από την κακόβουλη πράξη απελευθερώνεται'.
- 241.** «Στον ευδαιμονικό κόσμο σίγουρα θα πάνε, όλοι οι βάτραχοι και οι χελώνες·  
και τα ερπετά και οι κροκόδειλοι, και όσα άλλα ζουν στο νερό.
- 242.** «Οι σφαγείς προβάτων, οι σφαγείς χοίρων, οι ψαράδες, οι κυνηγοί ελαφιών·  
και οι κλέφτες και οι δήμειοι, και όσοι άλλοι κακοπράγμονες·  
κι αυτοί με το ράντισμα νερού, από τις κακόβουλες πράξεις θα  
απελευθερώνονταν.
- 243.** «Αν αυτά τα ποτάμια παρέσυραν το πολύ κακό που διαπράχθηκε από σένα στο  
παρελθόν·  
θα παρέσυραν επίσης και την αξιέπαινη πράξη σου, έτσι εσύ θα ήσουν  
αποκλεισμένος από αυτήν.
- 244.** «Αυτό από το οποίο, βραχμάνε, εσύ φοβισμένος, πάντα στο νερό κατεβαίνεις·  
αυτό ακριβώς, βραχμάνε, μην κάνεις, μη το κρύο την επιδερμίδα σου πλήξει».
- 245.** «Εμένα που είχα ακολουθήσει λάθος δρόμο, με οδήγησες στην ευγενή οδό·  
με το ράντισμα νερού, κυρία, αυτό το ύφασμα σου δίνω».
- 246.** «Ας είναι δικό σου το ρούχο, εγώ δεν ποθώ το ρούχο·  
αν φοβάσαι τον πόνο, αν ο πόνος είναι μη αγαπητός για σένα.
- 247.** Μην κάνεις κακόβουλη πράξη, είτε φανερά είτε κρυφά·

αν κακόβουλη πράξη θα κάνεις ή κάνεις.

- 248.** δεν υπάρχει για σένα απελευθέρωση από τη δυστυχία, ακόμη κι αν πλησιάσεις και φύγεις·  
αν φοβάσαι τον πόνο, αν ο πόνος είναι μη αγαπητός για σένα.
- 249.** «Πλησίασε τον Βούδα ως καταφύγιο, τη Διδασκαλία και την Κοινότητα τέτοιων·  
ανάλαβε τις ηθικές αρχές, αυτό θα είναι για το όφελός σου».
- 250.** «Πλησιάζω τον Βούδα ως καταφύγιο, τη Διδασκαλία και την Κοινότητα τέτοιων·  
αναλαμβάνω τις ηθικές αρχές, αυτό θα είναι για το όφελός μου».
- 251.** «Συγγενής του Βράχμα παλιά ήμουν, σήμερα είμαι αληθινός βραχμάνος·  
κάτοχος της τριπλής αληθινής γνώσης, τέλειος στις Βέδες, μελετητής είμαι και λουσμένος».

*... Η πρεσβύτερη μοναχή Πούννα...*

*Τέλος της ενότητας των δεκαεξάδων.*



### 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. 12. Το βιβλίο των δεκαέξι έχει ανακτηθεί από το [paliverse.org](https://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**