

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)

16. Το μεγάλο βιβλίο (16. Mahānipāto)

[Thig 16.1, PTS 168-174]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

16. Το μεγάλο βιβλίο

1. Στίχοι της γερόντισσας Σουμέντα

- 450.** Στην πόλη Μαντάβατι, της πρώτης βασίλισσας του βασιλιά Κόντζα·
κόρη ήμουν η Σουμέντα, εμπνευσμένη από αυτούς που εφαρμόζουν τη
Διδασκαλία.
- 451.** Ηθική, ευχάριστη ομιλήτρια, πολυμαθής, πειθαρχημένη στη Διδαχή του Βούδα·
Πλησιάζοντας τους γονείς, λέει: «Και οι δύο ακούστε.
- 452.** «Εγώ χαίρομαι στη Νιμπάνα, μη-αιώνια είναι η ύπαρξη ακόμα κι αν είναι
θεϊκή·
Πόσο μάλλον οι κούφιες ηδονές, με λίγη απόλαυση και πολλή δυσφορία.
- 453.** «Οι ηδονές είναι δριμείεις, παρόμοιες με δηλητηριώδη φίδια, στις οποίες οι
αδαείς είναι παθιασμένοι·
αυτοί για πολύ καιρό στην κόλαση, ριγμένοι βασανίζονται ταλαιπωρημένοι.
- 454.** «Θρηνούν αυτοί με κακόβουλες πράξεις, στον κόσμο του ξεπεσμού
αυξάνοντας το κακό πάντα·
με το σώμα και με την ομιλία και με τον νου ασυγκράτητοι οι αδαείς.
- 455.** «Αδαείς αυτοί, στερούμενοι σοφίας, χωρίς πρόθεση, παγιδευμένοι στην
προέλευση του υπαρξιακού πόνου·
ενώ διδάσκονται μη γνωρίζοντας, δεν κατανοούν πλήρως τις ευγενείς
αλήθειες.
- 456.** «Τις αλήθειες, μητέρα, που δίδαξε ο έξοχος Βούδας, αυτοί είναι οι
περισσότεροι που δεν τις γνωρίζουν·
απολαμβάνουν την ύπαρξη, ποθούν την επαναγέννηση στους θεούς.
- 457.** «Ακόμη και στους θεούς η επαναγέννηση, είναι μη-αιώνια στην ύπαρξη που
είναι παροδική·
και δεν τρομάζουν οι αδαείς, για αυτόν που πρόκειται να γεννηθεί ξανά και
ξανά.
- 458.** «Τέσσερις κόσμοι του ξεπεσμού, και δύο προορισμοί με δυσκολία
επιτυγχάνονται·
και για αυτούς που έχουν πάει στον κόσμο του ξεπεσμού, δεν υπάρχει
αναχώρηση στις κολάσεις.
- 459.** «Δώστε μου την άδεια και οι δύο, να αναχωρήσω για τη μοναστική ζωή στη
διδαχή του Δεκαδύναμου·

Ζώντας άνετα θα προσπαθήσω, για την εγκατάλειψη της γέννησης και του θανάτου.

- 460.** «Τι νόημα έχει η χαρά για την ύπαρξη, με αυτό το σώμα που είναι ακαθαρσία, χωρίς ουσία;
Για την παύση της επιθυμίας για ύπαρξη, δώστε μου την άδεια, θα αναχωρήσω για τη μοναστική ζωή.
- 461.** «Η εμφάνιση των Βουδών αποφεύχθηκε, η άκαιρη στιγμή αποκτήθηκε ως κατάλληλη στιγμή·
τις ηθικές αρχές και την άγια ζωή, για όλη μου τη ζωή δεν θα τις καταστρέψω».
- 462.** Έτσι η Σουμέντα λέει στους γονείς: «Δεν θα πάρω ακόμα τροφή·
ως οικοδέσποινα, θα είμαι σαν να έχω υποκύψει στον θάνατο».
- 463.** Η μητέρα θλιμμένη κλαίει και ο πατέρας, με το πρόσωπο παντού βρεγμένο από δάκρυα για εκείνη·
Προσπαθούν να πείσουν αυτήν που έπεσε στο δάπεδο του ανακτόρου.
- 464.** «Σήκω, παιδί μου, τι κερδίζεις με τη θλίψη; Έχεις δοθεί στη Βαραναβατί·
Ο βασιλιάς Ανικαράττα, όμορφος, σε αυτόν έχεις δοθεί.
- 465.** «Θα γίνεις η πρώτη βασίλισσα, σύζυγος του βασιλιά Ανικαράττα·
οι ηθικές αρχές, η άγια ζωή, η αναχώρηση είναι δύσκολα, παιδί μου.
- 466.** «Στη βασιλεία υπάρχει εξουσία, πλούτος και κυριαρχία, τα πλούτη είναι ευχάριστα και είσαι νέα·
απόλαυσε τις αισθησιακές απολαύσεις, ας γίνει η πρόταση γάμου για σένα, παιδί μου».
- 467.** Τότε η Σουμέντα τους λέει: «Μη τέτοια πράγματα, η ύπαρξη είναι χωρίς μόνιμη ουσία·
είτε η αναχώρηση θα γίνει, είτε ο θάνατος για μένα, αλλά σίγουρα όχι η πρόταση γάμου.
- 468.** «Γιατί να κατοικήσω σε αυτό το σάπιο σώμα, το ακάθαρτο, με μυρωδιά εκκρίσεων, το φρικτό πτώμα,
τον ασκό που συνεχώς στάζει, γεμάτο ακαθαρσίες;
- 469.** «Γιατί εγώ που γνωρίζω, αυτό το εξαιρετικά αποκρουστικό, αλειμμένο με σάρκα και αίμα,
κατοικία σμηνών σκουληκιών, τροφή πουλιών, το πτώμα σε ποιον δίνεται;
- 470.** «Μεταφέρεται στο νεκροταφείο, σύντομα το σώμα χωρίς συνείδηση·
πεταμένο σαν κούτσουρο, από τους συγγενείς που αηδιάζουν.
- 471.** Αφού το πετάξουν στο νεκροταφείο, τροφή για άλλους, λούζονται με αηδία·
οι ίδιοι οι γονείς, πόσο μάλλον ο κοινός κόσμος.

- 472.** «Προσκολλημένοι στο χωρίς ουσία, στο σώμα που είναι σύμπλεγμα οστών και τενόντων·
Γεμάτο σάλιο και περιττώματα, σε αυτό το σάπιο σώμα.
- 473.** «Αυτός που θα το διαχώριζε, θα έκανε το εσωτερικό του εξωτερικό·
μη μπορώντας να ανεχθεί την οσμή, ακόμη και η ίδια η μητέρα θα αποστρεφόταν.
- 474.** «Τα συναθροίσματα, τα στοιχεία και οι αισθητήριες βάσεις,
συνθηκοκρατημένα, με ρίζα τη γέννηση, είναι υπαρξιακός πόνος·
εξετάζοντας συνετά, γιατί να ποθήσω πρόταση γάμου;»
- 475.** «Κάθε μέρα τριακόσια ξίφη, εννιακόσια ολοκαίνουργια να έπεφταν στο σώμα·
ακόμη και για εκατό χρόνια ο φόνος, είναι καλύτερος αν έτσι υπάρχει
εξάλειψη του υπαρξιακού πόνου.
- 476.** «Θα δεχόταν τη θανάτωση, αυτός που έχοντας κατανοήσει έτσι τον λόγο του
Διδασκάλου·
"Μακρά είναι η περιπλάνηση στον κύκλο των επαναγεννήσεων γι' αυτούς, που
θανατώνονται ξανά και ξανά"».
- 477.** «Στους θεούς και στους ανθρώπους, στο ζωικό βασίλειο, στο σώμα των
τιτάνων·
στα φαντάσματα και στις κολάσεις, αμέτρητες φαίνονται οι καταστροφές.
- 478.** «Πολλές οι καταστροφές στις κολάσεις, για αυτόν που έχει πάει στον κόσμο
του ξεπεσμού και βασανίζεται·
ακόμη και στους θεούς δεν υπάρχει καταφύγιο, τίποτε δεν υπερβαίνει την
ευτυχία του Νιμπάνα.
- 479.** «Αυτοί έφτασαν στο Νιμπάνα, όσοι είναι αφοσιωμένοι στη διδαχή του
Δεκαδύναμου·
Ζώντας άνετα προσπαθούν, για την εγκατάλειψη της γέννησης και του
θανάτου.
- 480.** «Σήμερα κιόλας, πατέρα, θα αποχωρήσω· τι να τα κάνω τα πλούτη που είναι
χωρίς μόνιμη ουσία;
Οι ηδονές μου προκαλούν αηδία, είναι σαν εμετό, έγιναν σαν κούτσουρο
φοίνικα».
- 481.** Αυτή έτσι μιλά στον πατέρα και ο Ανικαράττα στον οποίο αυτή δόθηκε·
πήγε στη Βαραναβάτι, όταν ήρθε ο χρόνος της πρότασης γάμου.
- 482.** Τότε η Σουμέντα, αφού έκοψε με ξίφος τα μαύρα, πυκνά και μαλακά μαλλιά
της·
κλείνοντας το παλάτι, επέτυχε την πρώτη διαλογιστική έκσταση.
- 483.** Και αυτή εκεί επέτυχε διαλογιστικά, και ο Ανικαράττα ήρθε στην πόλη·
και στο παλάτι η Σουμέντα, αναπτύσσει καλά την αντίληψη της
παροδικότητας.

- 484.** Και αυτή στρέφει την προσοχή της, και ο Ανικαράττα ανέβηκε βιαστικά· με μέλη στολισμένα με πολύτιμους λίθους και χρυσό, με ενωμένες παλάμες παρακαλεί τη Σουμέντα.
- 485.** «Στη βασιλεία υπάρχει εξουσία, πλούτος και κυριαρχία, τα πλούτη είναι ευχάριστα και είσαι νέα· απόλαυσε τις αισθησιακές απολαύσεις, η ηδονική ευτυχία είναι σπάνια στον κόσμο.
- 486.** «Η βασιλεία σου έχει παραχωρηθεί, απόλαυσε τα πλούτη, δώσε δωρεές· μη γίνεσαι καταθλιμμένη, η μητέρα και ο πατέρας σου υποφέρουν».
- 487.** Αυτά της λέει η Σουμέντα, χωρίς ενδιαφέρον για τις ηδονές, απαλλαγμένη από αυταπάτη·
«Μην απολαμβάνεις τις ηδονές, δες τον κίνδυνο στις ηδονές.
- 488.** «Ο βασιλιάς Μαντχάτα, κυρίαρχος τεσσάρων ηπείρων, ήταν ο κορυφαίος μεταξύ αυτών που απολαμβάνουν αισθησιακές ηδονές· ανικανοποίητος πέθανε, και η επιθυμία του δεν εκπληρώθηκε.
- 489.** «Επτά κοσμήματα θα έβρεχε, ο βροχερός ουρανός στις δέκα κατευθύνσεις ολόγυρα·
δεν υπάρχει ικανοποίηση των ηδονών, ακόρεστοι πεθαίνουν οι άνθρωποι.
- 490.** «Οι ηδονές είναι σαν σφαγείο, οι ηδονές είναι σαν κεφάλι φιδιού·
Σαν δαυλός καΐνε, μοιάζουν με σκελετό από κόκαλα.
- 491.** «Παροδικές, ασταθείς οι ηδονές, με πολλή δυστυχία, μεγάλο δηλητήριο·
σαν πυρακτωμένη σιδερένια μπάλα, ρίζα αθλιότητας, με καρπό τη δυστυχία.
- 492.** Οι ηδονές είναι σαν καρπούς δέντρου, σαν κομμάτι κρέας οδυνηρές·
σαν όνειρο απατηλές, οι ηδονές είναι σαν δανεικά πράγματα.
- 493.** «Οι ηδονές είναι σαν λόγχη και σουβλί, αρρώστια, απόστημα, δυστυχία, φασαρία·
σαν λάκκος με αναμμένα κάρβουνα, ρίζα της δυστυχίας, κίνδυνος, δολοφονία.
- 494.** «Έτσι με πολλή δυστυχία οι ηδονές, διακηρύχθηκαν ως παρεμποδιστικές·
Φύγετε, δεν υπάρχει σε μένα εμπιστοσύνη στον Ευλογημένο, για τον εαυτό μου.
- 495.** «Τι θα κάνει για μένα κάποιος άλλος, όταν το δικό μου κεφάλι καίγεται;
Καθώς το γήρας και ο θάνατος με ακολουθούν, πρέπει να αγωνιστώ για την εξάλειψή τους».
- 496.** Ανοίγοντας την πόρτα, εγώ τους γονείς και τον Ανικαράττα·
βλέποντας να κάθονται στο δάπεδο, να κλαίνε, είπα αυτό.
- 497.** «Μακρά είναι η περιπλάνηση στον κύκλο των επαναγεννήσεων για τους αδαείς, που κλαίνε ξανά και ξανά·

χωρίς εντοπίσιμη αρχή για τον θάνατο του πατέρα, τη δολοφονία του αδελφού και τη δολοφονία του εαυτού τους.

- 498.** «Δάκρυα, μητρικό γάλα, αίμα, την περιπλάνηση στον κύκλο των επαναγεννήσεων χωρίς εντοπίσιμη αρχή θυμηθείτε· των όντων που περιπλανώνται, θυμήσου και τη συσσώρευση των οστών.
- 499.** Θυμήσου τους τέσσερις ωκεανούς, όταν συγκρίνονται με τα δάκρυα, το μητρικό γάλα και το αίμα· θυμήσου τη συσσώρευση των οστών ενός μόνο κοσμικού κύκλου, ίση με το Βιπούλα.
- 500.** «Για αυτόν που περιπλανιέται στον κύκλο των επαναγεννήσεων χωρίς εντοπίσιμη αρχή, η Γη της Ινδικής Χερσονήσου έχει χρησιμοποιηθεί· σφαιρίδια στο μέγεθος κουκουτσιού τζιτζιφιάς, για τις μητέρες των μητέρων δεν επαρκούν.
- 501.** «Χόρτα, ξύλα, κλαδιά και φύλλα, όταν συγκρίνονται χωρίς εντοπίσιμη αρχή θυμήσου· κομμάτια τεσσάρων δακτύλων, για τους πατέρες των πατέρων δεν επαρκούν.
- 502.** Θυμήσου την τυφλή χελώνα στον ανατολικό ωκεανό, και από τη δύση την τρύπα του ζυγού· και το κεφάλι της που μπήκε μέσα σε αυτήν, είναι η παρομοίωση για την απόκτηση ανθρώπινης ύπαρξης.
- 503.** Θυμήσου την υλικότητα που μοιάζει με σβόλο αφρού, του σώματος που είναι ακαθαρσία, χωρίς μόνιμη ουσία· δες τα συναθροίσματα ως παροδικά, θυμήσου την κόλαση με τις πολλές δυσφορίες.
- 504.** «Θυμήσου αυτούς που αυξάνουν το νεκροταφείο, ξανά και ξανά σε εκείνες τις γεννήσεις· θυμήσου και τους κινδύνους από τους κροκόδειλους, θυμήσου τις τέσσερις αλήθειες.
- 505.** «Ενώ υπάρχει η αθανασία, τι σου χρειάζεται αυτό που πίνεται με πέντε πικρά; Διότι όλες οι ηδονικές τέρψεις είναι πιο πικρές από τα πέντε πικρά.
- 506.** «Ενώ υπάρχει η αθανασία, τι σου χρειάζονται οι ηδονές που είναι πυρετός; Διότι όλες οι ηδονικές τέρψεις είναι φλεγόμενες, βράζουσες, ταρακουνημένες, καυτερές.
- 507.** «Ενώ υπάρχει η απουσία εχθρών, τι σου χρειάζονται οι ηδονές που έχουν πολλούς εχθρούς; Οι ηδονές είναι κοινές με τους βασιλιάδες, τη φωτιά, τους κλέφτες, το νερό και τους μη αγαπημένους, έχουν πολλούς εχθρούς.
- 508.** «Ενώ υπάρχει η απελευθέρωση, τι σου χρειάζονται οι ηδονές στις οποίες υπάρχει δολοφονία και φυλάκιση;

Διότι στις ηδονές οι κακές επιθυμίες, βιώνουν τα δεινά της δολοφονίας και της φυλάκισης.

- 509.** «Οι αναμμένες δάδες από άχυρα, καίνε αυτόν που τις κρατά και όχι αυτόν που τις αφήνει·
διότι οι ηδονές μοιάζουν με δαυλό, καίνε αυτούς που δεν τις αφήνουν.
- 510.** Μην εξαιτίας της μικρής ηδονικής ευτυχίας εγκαταλείψεις την εκτεταμένη ευτυχία·
Μην σαν το ψάρι πουθουλόμι, αφού καταπιείς το αγκίστρι, αργότερα ταλαιπωρηθείς.
- 511.** «Ακόμα κι αν δαμάσεις τον εαυτό σου στις ηδονές, είσαι ακόμα σαν σκύλος δεμένος με αλυσίδα·
Οι ηδονές θα σου κάνουν αυτό που οι πεινασμένοι παρίες κάνουν σε σκύλο.»
- 512.** «Απεριόριστη δυστυχία και πολλές νοητικές δυσαρέσκειες·
θα βιώσεις προσκολλημένος στις ηδονές, παραιτήσου τις ασταθείς ηδονές.
- 513.** «Ενώ υπάρχει το αγέραστο, τι σου χρειάζονται οι ηδονές στις οποίες υπάρχει γήρας;
Από θάνατο και ασθένεια κατεχόμενες, όλες οι γεννήσεις παντού.
- 514.** «Αυτό είναι χωρίς γήρας, αυτό είναι χωρίς θάνατο, αυτό είναι χωρίς γήρας και θάνατο, η κατάσταση χωρίς λύπη·
χωρίς εχθρούς, χωρίς περιορισμό, χωρίς σφάλμα, χωρίς φόβο, χωρίς ταλαιπωρία.
- 515.** «Αυτό έχει επιτευχθεί από πολλούς, η αθανασία και σήμερα ακόμα μπορεί να αποκτηθεί·
όποιος ασκείται συνετά, αλλά δεν είναι δυνατόν από αυτόν που δεν προσπαθεί».
- 516.** Έτσι μιλά η Σουμέντα, μη βρίσκοντας τέρψη στα διαμορφωμένα·
πείθοντας τον Ανικαράττα, η Σουμέντα πέταξε τα μαλλιά της στο δάπεδο.
- 517.** Αφού σηκώθηκε ο Ανικαράττα, με ενωμένες παλάμες παρακάλεσε τον πατέρα της·
«Αφήστε τη Σουμέντα να αναχωρήσει για τη μοναστική ζωή, για να δει την αλήθεια της απολύτρωσης».
- 518.** Με την άδεια της μητέρας και του πατέρα, αναχώρησε φοβισμένη από τη λύπη και τον φόβο·
Οι έξι άμεσες γνώσεις πραγματώθηκαν, ο υπέρτατος καρπός ενώ ήταν μαθήτρια υπό εξάσκηση.
- 519.** Θαυμαστό και εκπληκτικό εκείνο, το Νιμπάνα ήταν για τη βασιλοπούλα·
τη συμπεριφορά της σε προηγούμενες ζωές, όπως δήλωσε στην τελευταία στιγμή.

- 520.** «Όταν ο Ευλογημένος Κονάγκαμανα ήταν παρών, σε ένα νεοϊδρυμένο μοναστήρι για την Κοινότητα·
Εμείς οι τρεις φίλες, γυναίκες, προσφέραμε τη δωρεά του μοναστηριού.
- 521.** «Δέκα φορές, εκατό φορές, χίλιες φορές και δέκα χιλιάδες φορές·
στους θεούς γεννηθήκαμε, τι να πει κανείς για τους ανθρώπους.
- 522.** «Στους θεούς είχαμε μεγάλη υπερφυσική δύναμη, τι να πει κανείς για την
ανθρώπινη κατάσταση·
κύρια βασίλισσα αυτού με τα επτά κοσμήματα, το κόσμημα της γυναίκας εγώ
ήμουν.
- 523.** «Αυτή η αιτία, αυτή η προέλευση, αυτή η ρίζα, αυτή η αποδοχή στη Διδαχή·
αυτή η πρώτη συνάντηση, αυτό το Νιμπάνα για αυτήν που χαίρεται στη
Διδασκαλία».
- 524.** Έτσι κάνουν αυτοί που πιστεύουν, τον λόγο αυτού με την ασύγκριτη σοφία·
Απογοητεύονται από την ύπαρξη, και απογοητευμένοι απαλλάσσονται από τα
πάθη.

Έτσι η πρεσβύτερη μοναχή Σουμέντα είπε αυτούς τους στίχους.

Τέλος της μεγάλης συλλογής.

Ολοκληρώθηκαν οι στίχοι των πρεσβύτερων μοναχών.

Τετρακόσιοι στίχοι, ογδόντα και δεκατέσσερις επιπλέον·
εκατόν μία Θέριες, όλες αυτές με εξάλειψη των νοητικών διαφθορών.

Τέλος του κειμένου Πάλι των στίχων των πρεσβύτερων μοναχών.



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. 16. Το μεγάλο βιβλίο 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](https://paliverse.org)