

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)

2. Το βιβλίο των δύο (2. Dukanipāto)

[Thig 2.1-10, PTS 125-127]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

2. Η ενότητα των δύο

1. Οι στροφές της γερόντισσας Αμπιρουπαναντά

- 19.** «Άρρωστο, ακάθαρτο, δύσσομο, δεξ, Νάνδα, το σώμα·
ανάπτυξε τη συνείδηση στο μη ελκυστικό, πλήρως εστιασμένη, καλά
συγκεντρωμένη.
- 20.** «Και ανάπτυξε το χωρίς χαρακτηριστικά, εγκατάλειψε την υπολανθάνουσα
τάση για αλαζονεία·
τότε μέσω της πλήρους συνειδητοποίησης της αλαζονείας, θα βαδίζεις
γαλήνια».

Έτσι ο Ευλογημένος συχνά προέτρεπε την Αμπιρούπαναντά, τη μαθήτριά υπό
εξάσκηση, με αυτούς τους στίχους.

2. Οι στροφές της γερόντισσας Τζεντά

- 21.** «Αυτοί οι επτά παράγοντες της φώτισης, οδοί για την επίτευξη του Νιμπάνα·
αναπτύχθηκαν όλοι από εμένα, όπως διδάχθηκαν από τον Βούδα.
- 22.** «Διότι εγώ είδα αυτόν τον Ευλογημένο, αυτή είναι η τελευταία ύπαρξη·
εξαλείφθηκε η περιπλάνηση στον κύκλο των γεννήσεων, δεν υπάρχει πλέον
επαναγέννηση».

Έτσι η πρεσβύτερη μοναχή Τζέντα είπε αυτούς τους στίχους.

3. Οι στροφές της γερόντισσας Σουμανγκαλαμάτα

- 23.** «Ελεύθερη είμαι, ελεύθερη είμαι, καλώς απελευθερώθηκα από το γουδοχέρι·
ο αδιάντροπος σύζυγός μου, ακόμα και η ομπρέλα, η κατσαρόλα μου μυρίζει
σαν βάτραχος».
- 24.** «Τη λαγνεία εγώ και το μίσος, τσιτσιτί τσιτσιτί συντρίβω·
Αυτή πηγαίνοντας στη βάση ενός δένδρου, αχ ευτυχία, με ευτυχία
διαλογίζομαι».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σουμανγκαλαμάτα.

4. Οι στροφές της γερόντισσας Ανντακάσι

- 25.** «Όσο ήταν ο φόρος της περιοχής Κάσι, τόσο ήταν ο φόρος μου·
αφού έκανε αυτό την τιμή μου, ο κόσμος της πόλης με τοποθέτησε στη μισή
τιμή.
- 26.** «Τότε αηδίασα με την ύλη, και αηδιάζοντας απαλλάχθηκα από το πάθος·

Μη πάλι στην περιπλάνηση στον κύκλο των γεννήσεων, μεταναστεύω ξανά και ξανά·

Οι τρεις αληθινές γνώσεις έχουν πραγματωθεί, η διδαχή του Βούδα έχει εκπληρωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Αντχακάσι...

5. Οι στροφές της γερόντισσας Τσιττά

- 27.** «Αν και είμαι ισχνή, άρρωστη, εξαιρετικά αδύναμη·
ακουμπώντας στο μπαστούνι περπατώ, ανεβαίνοντας το βουνό.
- 28.** «Αφού άφησα κάτω τον διπλό χιτώνα, και αναποδογύρισα το κύπελλο·
στον βράχο στερέωσα τον εαυτό μου, συντρίβοντας τη μάζα του σκότους».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Τσίττα...

6. Οι στροφές της γερόντισσας Μεττικά

- 29.** «Αν και είμαι ταλαιπωρημένη, αδύναμη, με τα νιάτα να έχουν φύγει·
ακουμπώντας στο μπαστούνι περπατώ, ανεβαίνοντας το βουνό.
- 30.** «Αφού άφησα κάτω τον διπλό χιτώνα, και αναποδογύρισα το κύπελλο·
καθισμένη ήμουν στον βράχο, τότε η συνείδησή μου απελευθερώθηκε·
οι τρεις αληθινές γνώσεις έχουν επιτευχθεί, η διδαχή του Βούδα έχει
εκπληρωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μέττικά...

7. Οι στίχοι της πρεσβύτερης μοναχής Μίττα

- 31.** «Τη δέκατη τέταρτη, τη δέκατη πέμπτη, και την όγδοη της δεκαπενθήμερης
περιόδου·
και τη δεκαπενθήμερη περίοδο των θαυμάτων, πλήρως εφοδιασμένη με τα
οκτώ μέρη.
- 32.** «Τηρούσα τους κανόνες, χαιρόμενη για το σύνολο των θεών·
Σήμερα με ένα γεύμα, ξυρισμένη ντυμένη με διπλό χιτώνα·
Δεν επιθυμώ το σύνολο των θεών, αφού απομάκρυνα την αγωνία από την
καρδιά».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μιττά...

8. Οι στροφές της γερόντισσας Αμπαγιαμάτου

- 33.** «Από τα πέλματα των ποδιών προς τα πάνω, μητέρα, και από τις άκρες των
τριχών της κεφαλής πράγματι προς τα κάτω·
ανασκόπησε αυτό το σώμα, ακάθαρτο, με δυσσομία.
- 34.** «Έτσι διαμένοντας, όλη η λαγνεία έχει εκριζωθεί·
ο πυρετός του πάθους έχει αποκοπεί, έχω γίνει δροσερή, κατασβεσμένη στα
πάθη μου».

9. Οι στροφές της γερόντισσας Αμπαγιά

- 35.** «Αφόβη, εύθραυστο είναι το σώμα, στο οποίο προσκολλώνται οι κοινοί άνθρωποι·
θα αποθέσω αυτό το σώμα, με πλήρη επίγνωση και μνήμων.
- 36.** «Από πολλές οδυνηρές καταστάσεις, χαίρομαι στην επιμέλεια·
η εξάλειψη της επιθυμίας έχει επιτευχθεί, η διδαχή του Βούδα έχει εκπληρωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Αμπαγιά...

10. Οι στροφές της γερόντισσας Σάμα

- 37.** «Τέσσερις φορές, πέντε φορές, βγήκα από το κατάλυμα·
μη έχοντας επιτύχει ειρήνη του νου, μη έχοντας έλεγχο της συνείδησης·
εκείνη η όγδοη νύχτα μου, από τότε η επιθυμία ξεριζώθηκε.
- 38.** «Από πολλές οδυνηρές καταστάσεις, χαίρομαι στην επιμέλεια·
η εξάλειψη της επιθυμίας έχει επιτευχθεί, η διδαχή του Βούδα έχει εκπληρωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σάμα...

Τέλος του τμήματος των δυάδων.



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. 2. Το βιβλίο των δύο 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