

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)

02. Η διδασκαλία σε στίχους (02. Dhammapadapāḷi)

25. Το κεφάλαιο για τον μοναχό (25. Bhikkhuvaggo)

[Dhp 360-382, PTS 53-55]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

02. Η διδασκαλία σε στίχους

25. Το κεφάλαιο για τους μοναχούς

- 360.** Η αυτοσυγκράτηση με το μάτι είναι καλή, καλή είναι η αυτοσυγκράτηση με το αυτί·
Η αυτοσυγκράτηση με τη μύτη είναι καλή, καλή είναι η αυτοσυγκράτηση με τη γλώσσα.
- 361.** Η σωματική αυτοσυγκράτηση είναι καλή, καλή είναι η λεκτική αυτοσυγκράτηση·
Η νοητική αυτοσυγκράτηση είναι καλή, καλή είναι η αυτοσυγκράτηση παντού·
Ο μοναχός που είναι συγκρατημένος παντού, απελευθερώνεται από κάθε δυστυχία.
- 362.** Συγκρατημένος στα χέρια, συγκρατημένος στα πόδια, συγκρατημένος στην ομιλία, άριστα συγκρατημένος·
Χαίροντας εσωτερικά, αυτοσυγκεντρωμένος, μόνος, ικανοποιημένος - αυτόν τον αποκαλούν μοναχό.
- 363.** Ο μοναχός που συγκρατεί το στόμα του, που μιλά με σοφία, χωρίς ανησυχία· παρουσιάζει το νόημα και τη Διδασκαλία, γλυκιά είναι η ρήση του.
- 364.** Αυτός που απολαμβάνει τη Διδασκαλία, τέρπεται με τη Διδασκαλία, στοχάζεται τη Διδασκαλία·
ο μοναχός που αναθυμάται τη Διδασκαλία, δεν ξεπέφτει από την Άριστη Διδασκαλία.
- 365.** Δεν πρέπει να περιφρονεί το δικό του κέρδος, δεν πρέπει να ζει ποθώντας των άλλων·
Ο μοναχός που ποθεί των άλλων, δεν επιτυγχάνει αυτοσυγκέντρωση.
- 366.** Ακόμα κι αν ο μοναχός έχει λίγο κέρδος, δεν περιφρονεί το δικό του κέρδος· αυτόν πράγματι οι θεοί επαινούν, τον αγνό στη ζωή, τον μη οκνηρό.
- 367.** Όποιος δεν έχει ιδιοποίηση στη νοητικότητα και υλικότητα, εξολοκλήρου· και δεν θλίβεται για αυτό που δεν υπάρχει, αυτός πράγματι ονομάζεται «μοναχός».
- 368.** Ο μοναχός που διαμένει με φιλικότητα, που έχει πίστη στη Διδαχή του Βούδα· θα φτάσει στη γαλήνια κατάσταση, την ευτυχία της γαλήνης των δραστηριοτήτων.
- 369.** Άδειασε, μοναχέ, αυτό το πλοίο, αδειασμένο θα γίνει ελαφρύ για σένα· αφού κόψεις τη λαγνεία και το μίσος, τότε θα φτάσεις στη Νιμπάνα.

- 370.** Πέντε να κόψει, πέντε να εγκαταλείψει, πέντε επιπλέον να αναπτύξει·
πέντε προσκολλήσεις ξεπερνώντας ένας μοναχός, «διαβάτης των νοητικών
πλημμυρών» ονομάζεται.
- 371.** Διαλογίσου, μοναχέ, μην αμελείς, μη αφήνεις τη συνείδησή σου να τέρπεται
στα είδη αισθησιακής ηδονής·
Μην καταπιείς σιδερένια σφαίρα απρόσεκτος, μην κλαις «αυτό είναι πόνος»
καιγόμενος.
- 372.** Δεν υπάρχει διαλογιστική έκσταση για αυτόν χωρίς σοφία, δεν υπάρχει σοφία
για αυτόν που δεν διαλογίζεται·
σε όποιον υπάρχει και διαλογιστική έκσταση και σοφία, αυτός πράγματι είναι
κοντά στο Νιμπάνα.
- 373.** Για τον μοναχό που έχει μπει σε άδεια οικία, με γαλήνια συνείδηση·
υπάρχει υπεράνθρωπη ευχαρίστηση, βλέποντας ορθά τη Διδασκαλία με
διόραση.
- 374.** Όποτε και όπως εξετάζει, την έγερση και την παρακμή των συναθροισμάτων·
αποκτά χαρά και αγαλλίαση, αυτό είναι το αθάνατο για αυτούς που
συνειδητοποιούν.
- 375.** Εδώ αυτή είναι η αρχή, για τον σοφό μοναχό·
Η φύλαξη των ικανοτήτων, η ικανοποίηση, και η αυτοσυγκράτηση στον κύριο
μοναστικό κώδικα.
- 376.** Να συναναστρέφεις καλούς φίλους, με αγνό βιοπορισμό, χωρίς λήθαργο·
να είσαι επιδέξιος στην καλή συμπεριφορά, με τρόπο φιλικής υποδοχής·
τότε γεμάτος χαρά, θα θέσεις τέρμα στον πόνο.
- 377.** Όπως η γιασεμιά τα λουλούδια, τα μαραμένα αφήνει·
έτσι τη λαγνεία και το μίσος, να αφήσετε, μοναχοί.
- 378.** Γαλήνιος στο σώμα, γαλήνιος στην ομιλία, γαλήνιος, καλά
αυτοσυγκεντρωμένος·
ο μοναχός που έχει απορρίψει τα κοσμικά δελεάσματα, ονομάζεται
«γαλήνιος».
- 379.** Ο ίδιος να ελέγχεις τον εαυτό σου, ο ίδιος να εξετάζεις τον εαυτό σου·
Αυτός που προστατεύει τον εαυτό του, μνήμων, με ευτυχία, μοναχέ, θα
διαμένεις.
- 380.** Ο εαυτός είναι ο προστάτης του εαυτού, (ποιος άλλος θα μπορούσε να είναι
προστάτης;)·
Ο εαυτός είναι ο προορισμός του εαυτού·
Για αυτό να ελέγχεις τον εαυτό σου, όπως ο έμπορος ένα καλό άλογο.
- 381.** Ο μοναχός γεμάτος χαρά, που έχει πίστη στη Διδασκαλία του Βούδα·
θα φτάσει στη γαλήνια κατάσταση, την ευτυχία της γαλήνης των
δραστηριοτήτων.

- 382.** «Όποιος πράγματι νεαρός μοναχός αφοσιώνεται στη Διδαχή του Βούδα· αυτός φωτίζει αυτόν τον κόσμο, όπως η σελήνη ελευθερωμένη από τα σύννεφα.

Τέλος του κεφαλαίου του μοναχού, εικοστό πέμπτο.



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. 02. Η διδασκαλία σε στίχους. 25. Το κεφάλαιο για τον μοναχό 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