

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)

3. Το βιβλίο των τριών (3. Tikaṇipāṭo)

[Thig 3.1-3.8, PTS 128-130]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

3. Η ενότητα των τριών

1. Οι στροφές της γερόντισσας Απαρασάμα

- 39.** «Είκοσι πέντε χρόνια, από τότε που έγινα αναχωρήτρια· δεν γνωρίζω άμεσα ότι απέκτησα ποτέ γαλήνη της συνείδησης.
- 40.** «Μη έχοντας επιτύχει ειρήνη του νου, μη έχοντας έλεγχο της συνείδησης· τότε κατέληξα σε συγκίνηση, ενθουμούμενη τη Διδαχή του Νικητή.
- 41.** «Από πολλές οδυνηρές καταστάσεις, χαίρομαι στην επιμέλεια· η εξάλειψη της επιθυμίας έχει επιτευχθεί, η διδαχή του Βούδα έχει εκπληρωθεί· σήμερα είναι η έβδομη νύχτα μου, από τότε που η επιθυμία αποξηράνθηκε».

... Μια άλλη πρεσβύτερη μοναχή Σάμα...

2. Οι στροφές της γερόντισσας Ουτταμά

- 42.** «Τέσσερις φορές, πέντε φορές, βγήκα από το κατάλυμα· μη έχοντας επιτύχει ειρήνη του νου, μη έχοντας έλεγχο της συνείδησης.
- 43.** «Πλησίασα τη μοναχή, η οποία ήταν αξιόπιστη για μένα· Αυτή μου δίδαξε τη Διδασκαλία, τα συναθροίσματα, τις αισθητήριες βάσεις και τα στοιχεία.
- 44.** «Ακούγοντας τη διδασκαλία της, όπως με καθοδήγησε εκείνη· για επτά ημέρες σε μονή στάση με τα πόδια σταυρωτά, κάθισα γεμάτη χαρά και ευτυχία· την όγδοη ημέρα άπλωσα τα πόδια, συντρίβοντας τη μάζα του σκότους».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ούτταμα...

3. Οι στροφές της γερόντισσας Απαραουτταμά

- 45.** «Αυτοί οι επτά παράγοντες της φώτισης, οδοί για την επίτευξη του Νιμπάνα· αναπτύχθηκαν όλοι από εμένα, όπως διδάχθηκαν από τον Βούδα.
- 46.** «Της κενότητας και του χωρίς χαρακτηριστικά, αποδέκτρια είμαι όπως θέλω· γνήσια κόρη του Βούδα, στο Νιμπάνα ευχαριστημένη πάντα.
- 47.** «Όλες οι ηδονές εκριζώθηκαν, όσες είναι θεϊκές και όσες ανθρώπινες· εξαλείφθηκε η περιπλάνηση στον κύκλο των γεννήσεων, δεν υπάρχει πλέον επαναγέννηση».

4. Οι στροφές της γερόντισσας Ντάντικα

- 48.** Βγαίνοντας από την ημερήσια διαμονή, στο όρος Γκιτζτζακούτα·
Είδα έναν ελέφαντα που είχε βυθιστεί και βγει, στην όχθη του ποταμού.
- 49.** «Ένας άνδρας κρατώντας βούκεντρο, ζητάει "δώσε το πόδι".
ο ελέφαντας άπλωσε το πόδι, ο άνδρας ανέβηκε στον ελέφαντα.
- 50.** «Έχοντας δει τον αδάμαστο να δαμάζεται, να υποτάσσεται στη θέληση των
ανθρώπων·
τότε συγκέντρωσα τη συνείδησή μου, πράγματι έχοντας πάει στο δάσος με
αυτό».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ντάντικα...

5. Οι στροφές της γερόντισσας Ουμπίρι

- 51.** «Μητέρα, Τζίβα» στο δάσος κλαις, κατανόησε τον εαυτό σου, Ουμπιρί·
ογδόντα τέσσερις χιλιάδες, όλες με το όνομα Τζίβα·
σε αυτό το νεκροταφείο κήκαν, για ποια από αυτές θρηνείς;
- 52.** «Πράγματι αφαίρεσε από μένα το βέλος, δυσδιάκριτο, εδραιωμένο στην
καρδιά·
αυτός που σε μένα την κατακλυσμένη από λύπη, τη λύπη για την κόρη
απομάκρυνε.
- 53.** «Σήμερα εγώ με το βέλος τραβηγμένο έξω, χωρίς πόθο, έχω επιτύχει το
τελικό Νιμπάνα·
τον Βούδα και τη Διδασκαλία και την Κοινότητα, πλησιάζω ως καταφύγιο,
σοφή».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Ούμπιρι...

6. Οι στροφές της γερόντισσας Σούκκα

- 54.** «Τι κάνουν οι άνθρωποι στο Ρατζάγκαχα, κείτονται σαν να έχουν πει μέλι·
αυτοί που δεν υπηρετούν τη Σουκκά, που διδάσκει τη διδασκαλία του Βούδα.
- 55.** Αυτή όμως την ακαταμάχητη, αμιγώς θρεπτική,
την πίνουν, θα έλεγα, οι σοφοί, όπως οι ταξιδιώτες το νερό από το σύννεφο.
- 56.** «Η Σούκκα με φωτεινές ιδιότητες, χωρίς πάθος, αυτοσυγκεντρωμένη·
φέρει το τελευταίο σώμα, έχοντας νικήσει τον Μάρα μαζί με τον στρατό
του».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σούκκα...

7. Οι στροφές της γερόντισσας Σέλα

- 57.** «Δεν υπάρχει διαφυγή στον κόσμο, τι θα κάνεις με την απομόνωση;

Απόλαυσε τις ηδονικές τέρψεις, μη γίνεις αυτή που μετανιώνει αργότερα».

- 58.** Οι ηδονές είναι σαν λόγχη και σουβλί, είναι το κόψιμο των συναθροισμάτων· αυτό που εσύ αποκαλείς 'ηδονική τέρψη', αυτό είναι πλέον 'δυσσάρεσκεια' για μένα.
- 59.** «Παντού η απόλαυση έχει καταστραφεί, η μάζα του σκότους έχει διαλυθεί· έτσι να γνωρίζεις, Κακέ, έχεις νικηθεί εσύ, θανατοφόρε».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σελά...

8. Οι στροφές της γερόντισσας Σόμα

- 60.** «Αυτό που πρέπει να επιτευχθεί από τους σοφούς, η κατάσταση δύσκολη να κατακτηθεί· αυτό δεν μπορεί να επιτευχθεί από γυναίκα με σοφία δύο δακτύλων».
- 61.** «Τι σημασία έχει η γυναικεία φύση, όταν ο νους είναι καλά αυτοσυγκεντρωμένος· όταν η γνώση προχωρεί, βλέποντας ορθά τη Διδασκαλία με διόραση.
- 62.** «Παντού η απόλαυση έχει καταστραφεί, η μάζα του σκότους έχει διαλυθεί· έτσι να γνωρίζεις, Κακέ, έχεις νικηθεί εσύ, θανατοφόρε».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σομά...

Τέλος του τμήματος των τριάδων.



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. 3. Το βιβλίο των τριών 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