

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)

5. Το βιβλίο των πέντε (5. Pañcakanipāto)

[Thig 5.1-12, PTS 131-136]



PaliVerse

5. Η συλλογή των μικρών κειμένων

09. Οι στίχοι των πρεσβυτέρων γυναικών μοναχών

5. Το βιβλίο των πέντε

1. Οι στίχοι κάποιας πρεσβύτερης μοναχής

- 67.** «Είκοσι πέντε χρόνια, από τότε που έγινα αναχωρήτρια·
Ούτε για μια στιγμή κροτήματος δακτύλων, γαλήνη της συνείδησης δεν πέτυχα.
- 68.** Μη έχοντας επιτύχει ειρήνη του νου, κατακλυσμένη από ηδονικό πάθος·
κλαίγοντας με τα χέρια μου υψωμένα, μπήκα εγώ στο μοναστήρι.
- 69.** «Πλησίασα τη μοναχή, η οποία ήταν αξιόπιστη για μένα·
Αυτή μου δίδαξε τη Διδασκαλία, τα συναθροίσματα, τις αισθητήριες βάσεις
και τα στοιχεία.
- 70.** «Ακούγοντας τη διδασκαλία της, στο πλάι κάθισα·
γνωρίζω τις προηγούμενες ζωές, ο θεός οφθαλμός έχει εξαγνιστεί.
- 71.** «Και η γνώση της διείσδυσης στον νου, το στοιχείο του αυτιού έχει
εξαγνιστεί·
η υπερφυσική δύναμη έχει πραγματωθεί από μένα, έφτασα στην εξάλειψη των
νοητικών διαφθορών·
οι έξι ανώτερες γνώσεις έχουν πραγματωθεί, η διδαχή του Βούδα έχει
εκπληρωθεί».

... Κάποια πρεσβύτερη μοναχή...

2. Οι στροφές της γερόντισσας Βιμάλα

- 72.** «Μεθυσμένη από την ομορφιά και τη μορφή, από τη χάρη και τη φήμη·
και αλαζονική από τη νεότητα, περιφρονούσα τις άλλες.
- 73.** «Αφού στόλισα αυτό το σώμα, καλλωπισμένο, μίλημα αδαών·
στάθηκα στην πόρτα της πόρνης, σαν κυνηγός που έχει απλώσει παγίδα.
- 74.** «Επιδεικνύοντας στολίδια, πολλά κρυφά και φανερά·
Έκανα ποικίλη απάτη, γελώντας δυνατά σε πολύ κόσμο.
- 75.** «Σήμερα αφού περπάτησα για προσφερόμενη τροφή, ξυρισμένη ντυμένη με
διπλό χιτώνα·
καθισμένη στη βάση ενός δένδρου, είμαι αποδέκτης αυτού που είναι χωρίς
λογισμό.
- 76.** «Όλες οι νοητικές δεσμεύσεις εκριζώθηκαν, όσες είναι θεϊκές και όσες

ανθρώπινες·
έχοντας εξαλείψει όλες τις νοητικές διαφθορές, έχω γίνει δροσερή,
κατασβεσμένη στα πάθη μου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Βιμαλά, πρώην εταίρα...

3. Οι στροφές της γερόντισσας Σίχα

- 77.** «Λόγω μη-σοφής προσοχής, βασανισμένη από ηδονικό πάθος·
ήμουν ανήσυχη στο παρελθόν, μη έχοντας έλεγχο της συνείδησης.
- 78.** «Κατεχόμενη από νοητικές μολύνσεις, ακολουθώντας την αντίληψη του
ωραίου·
δεν έλαβα γαλήνη της συνείδησης, υποκείμενη στην εξουσία της συνείδησης
του πάθους.
- 79.** «Αδύνατη, χλωμή και άχρωμη, περιπλανήθηκα για επτά χρόνια·
ούτε την ημέρα ούτε τη νύχτα, βρήκα ευτυχία, βαθιά δυστυχισμένη.
- 80.** «Τότε αφού πήρα ένα σχοινί, μπήκα στο εσωτερικό του δάσους·
καλύτερο για μένα εδώ ο απαγχονισμός, παρά να ασκώ ξανά τον κατώτερο
βίο.
- 81.** «Αφού έκανα σταθερή θηλιά, αφού την έδεσα σε κλαδί δέντρου·
Πέταξα τη θηλιά στον λαιμό μου, τότε η συνείδησή μου απελευθερώθηκε».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σίχα...

4. Στίχοι της γερόντισσας Σουνταρινάντα

- 82.** «Άρρωστο, ακάθατο, δύσοσμο, δεξ, Νάνδα, το σώμα·
ανάπτυξε τη συνείδηση στο μη ελκυστικό, πλήρως εστιασμένη, καλά
συγκεντρωμένη.
- 83.** «Όπως αυτό έτσι εκείνο, όπως εκείνο έτσι αυτό·
δύσοσμο και σάπιο μυρίζει, αγαπητό στους αδαείς.
- 84.** «Έτσι αυτό παρατηρώντας, νύχτα και μέρα ακούραστη·
τότε με τη δική μου σοφία, αποστασιοποιούμενη πλήρως θα δω.
- 85.** «Καθώς εγώ ήμουν επιμελής, εξετάζοντας συνετά·
αυτό το σώμα είδα όπως πραγματικά είναι, εσωτερικά και εξωτερικά.
- 86.** «Τότε αηδίασα με το σώμα, και εσωτερικά απαλλάχθηκα από το πάθος·
επιμελής, αποδεσμευμένη, είμαι γαλήνια, κατασβεσμένη στα πάθη μου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σουνταρινάντα...

5. Στίχοι της γερόντισσας Νανταουττάρα

- 87.** «Τη φωτιά και τη σελήνη και τον ήλιο, και τις θεότητες προσκυνούσα·
αφού πήγαινα στα ιερά λουτρά των ποταμών, κατέβαινα στο νερό.

- 88.** «Αναλαμβάνοντας πολλές ασκητικές πρακτικές, ξύρισα το μισό κεφάλι μου·
ξαπλώνω στο δάπεδο, τη νύχτα δεν τρώω τροφή.
- 89.** «Χαιρόμουν στον καλλωπισμό και τη στολή, στα λουτρά και τις αλοιφές·
Περιποιούνται αυτό το σώμα, βασανισμένη από ηδονικό πάθος.
- 90.** «Τότε αποκτώντας πίστη, αναχώρησα στην άστεγη ζωή·
έχοντας δει το σώμα όπως πραγματικά είναι, το ηδονικό πάθος εκριζώθηκε.
- 91.** «Όλα τα είδη ύπαρξης εκριζώθηκαν, και η επιθυμία και η φιλοδοξία·
αποδεσμευμένη από όλες τις νοητικές δεσμεύσεις, έφτασα στην ειρήνη του
νου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Νανταουττάρα...

6. Στίχοι της γερόντισσας Μιττακάλι

- 92.** «Αφού έγινα αναχωρήτρια με πίστη, από την οικογενειακή ζωή στην άστεγη
ζωή·
Περιπλανήθηκα εδώ κι εκεί, πρόθυμη για υλικό κέρδος και τιμή.
- 93.** «Αφού εγκατέλειψα τον υπέρτατο σκοπό, επιδίωξα τον κατώτερο σκοπό·
Αφού υποτάχθηκα στις νοητικές μολύνσεις, δεν κατανόησα τον σκοπό της
ασκητικής ζωής.
- 94.** «Σε μένα υπήρξε συγκίνηση, καθισμένη στο κελί·
έχω ακολουθήσει λάθος δρόμο, έχοντας υποκύψει στην επιθυμία.
- 95.** «Μικρή είναι η ζωή μου, το γήρας και η ασθένεια με συνθλίβουν·
Πριν αυτό το σώμα διαλυθεί, δεν είναι ο χρόνος για μένα να αμελήσω.
- 96.** Παρατηρώντας όπως πραγματικά είναι, την έγερση και την παρακμή των
συναθροισμάτων·
με απελευθερωμένο νου σηκώθηκα, η διδαχή του Βούδα έχει εκπληρωθεί».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μιττακάλι...

7. Στίχοι της γερόντισσας Σακούλα

- 97.** «Ενώ ζούσα στο σπίτι, ακούγοντας τη Διδασκαλία του μοναχού·
είδα τη Διδασκαλία χωρίς σκόνη, το Νιμπάνα, την άφθαρτη κατάσταση.
- 98.** «Εγώ τον γιο και την κόρη, και τα πλούτη και τα σιτηρά εγκαταλείποντας·
αφού έκοψα τα μαλλιά μου, αναχώρησα στην άστεγη ζωή.
- 99.** «Ενώ εγώ ήμουν μαθήτρια υπό εξάσκηση, αναπτύσσοντας την ευθεία οδό·
εγκατέλειψα τη λαγνεία και το μίσος, και τις συνυπάρχουσες νοητικές
διαφορές.
- 100.** «Αφού έγινα μοναχή, αναθυμήθηκα τις προηγούμενες γεννήσεις·
ο θείος οφθαλμός έχει εξαγνιστεί, άσπιλος, καλώς αναπτυγμένος.

- 101.** «Έχοντας δει τις δραστηριότητες ως ξένες, γεννημένες από αιτίες, αποσυντεθειμένες· εγκατέλειψα όλες τις νοητικές διαφθορές, έχω γίνει δροσερή, κατασβεσμένη στα πάθη μου».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σακουλά...

8. Στίχοι της γερόντισσας Σόνα

- 102.** «Αφού γέννησα δέκα γιους, σε αυτό το υλικό σώμα· Από αυτό εγώ αδύναμη, γερασμένη, πλησίασα μια μοναχή.
- 103.** «Αυτή μου δίδαξε τη Διδασκαλία, τα συναθροίσματα, τις αισθητήριες βάσεις και τα στοιχεία· ακούγοντας τη διδασκαλία της, αφού έκοψα τα μαλλιά μου, αναχώρησα από την κοσμική ζωή.
- 104.** «Ενώ εξασκούμεν, ο θεός οφθαλμός εξαγνίστηκε· γνωρίζω τις προηγούμενες ζωές, όπου έζησα στο παρελθόν.
- 105.** «Και αναπτύσσω το χωρίς χαρακτηριστικά, πλήρως εστιασμένη, καλά αυτοσυγκεντρωμένη· ήμουν στην απολύτρωση της εγγύτητας, μέσω της μη προσκόλλησης κατασβεσμένη στα πάθη μου.
- 106.** «Τα πέντε συναθροίσματα έχουν κατανοηθεί πλήρως, παραμένουν με κομμένη τη ρίζα· αλίμονό σου, ευτελής γήρας, δεν υπάρχει πλέον επαναγέννηση».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Σονά...

9. Στίχοι της γερόντισσας Μπαντακουνταλακέσα

- 107.** «Με κομμένα μαλλιά, φορώντας βρωμιά, με ένα μόνο ρούχο, στο παρελθόν περιπλανιόμουν· Θεωρώντας σφάλμα αυτό που δεν είναι σφάλμα, και βλέποντας ως μη σφάλμα αυτό που είναι σφάλμα.
- 108.** Βγαίνοντας από την ημερήσια διαμονή, στο όρος Γκιτζτζακούτα· είδα τον Βούδα χωρίς σκόνη, με επικεφαλής την κοινότητα μοναχών.
- 109.** Αφού γονάτισα και προσκύνησα, ένωσα τις παλάμες μπροστά του· «Έλα, Μπχαντά» μου είπε, αυτή ήταν η πλήρης χειροτονία μου.
- 110.** «Περίοδευσα τους Άνγκα και τους Μαγκάντα, τους Βατζτζί, τους Κάσι και τους Κοσάλα· χωρίς χρέος για πενήντα χρόνια, έτρωγα την προσφερόμενη τροφή του βασιλείου.
- 111.** «Πολλή αξιέπαινη πράξη πράγματι παρήγαγε, σοφός πράγματι αυτός ο λαϊκός ακόλουθος·

αυτός που έδωσε χιτώνα στη Μπχαντά, την ελεύθερη από όλους τους νοητικούς κόμβους».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Μπχαντά Κουνταλακεσά...

10. Στίχοι της γερόντισσας Πατάτσαρα

- 112.** «Οργώνοντας το χωράφι με άροτρα, σπέρνοντας σπόρους στο έδαφος·
τρέφοντας γιους και συζύγους, οι νέοι αποκτούν πλούτο.
- 113.** «Γιατί εγώ, τέλεια στην ηθική, που ακολουθώ τη διδαχή του Δασκάλου,
δεν φτάνω στο Νιμπάνα, μη οκνηρή, μη ανήσυχη;
- 114.** «Αφού έπλυνα τα πόδια μου, παρατηρώ τα νερά·
και βλέποντας το νερό από το πλύσιμο των ποδιών, που ήρθε από το ύψωμα
προς το χαμηλό.
- 115.** «Τότε συγκέντρωσα τη συνείδησή μου, όπως ένα καλό καθαρόαιμο άλογο·
τότε αφού πήρα ένα λυχνάρι, μπήκα εγώ στο μοναστήρι·
κοιτάζοντας τον τόπο ύπνου, κάθισα στο κρεβάτι.
- 116.** «Τότε αφού πήρα μια βελόνα, τράβηξα το φυτίλι·
όπως το σβήσιμο μιας λάμπας, η απολύτρωση του νου έγινε».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Παττατσάρα...

11. Στίχοι περίπου τριάντα γεροντισσών

- 117.** «Αφού πάρουν γουδοχέρια, οι νέοι κοπανίζουν δημητριακά·
τρέφοντας γιους και συζύγους, οι νέοι αποκτούν πλούτο.
- 118.** «Εκτελέστε τη διδασκαλία του Βούδα, την οποία κάνοντας δεν μετανιώνει·
γρήγορα πλύνοντας τα πόδια, καθίστε στην άκρη·
αφοσιωμένοι στην ηρεμία του νου, εκτελέστε τη διδασκαλία του Βούδα».
- 119.** Αφού άκουσαν τα λόγια της, τη διδασκαλία της Πατάτσαρα·
αφού έπλυναν τα πόδια τους, κάθισαν στο πλάι·
αφοσιωμένες στην ηρεμία του νου, εκτέλεσαν τη διδασκαλία του Βούδα.
- 120.** «Την πρώτη περίοδο της νύχτας, αναθυμήθηκαν τις προηγούμενες γεννήσεις·
Τη μεσαία περίοδο της νύχτας, εξάγνισαν τον θείο οφθαλμό·
Την τελευταία περίοδο της νύχτας, συνέτριψαν τη μάζα του σκότους.
- 121.** Σηκώθηκαν και απέδωσαν σεβασμό στα πόδια της: «Η παραίνεσή σου έγινε·
όπως οι θεοί Τριάντα Τρεις τον Ίνδρα, τον αήττητο στη μάχη·
έχοντάς σε μπροστά μας θα ζούμε, είμαστε κάτοχοι της τριπλής αληθινής
γνώσης, χωρίς νοητικές διαφθορές».

Έτσι περίπου τριάντα πρεσβύτερες μοναχές διακήρυξαν την τελική απελευθερωτική γνώση κοντά στην Πατάτσαρα.

12. Στίχοι της γερόντισσας Τσάντα

- 122.** «Φτωχή εγώ παλιά ήμουν, χήρα και χωρίς παιδιά·
χωρίς φίλους και συγγενείς, τροφή και ρούχο δεν έβρισκα.
- 123.** «Αφού πήρα κύπελλο και ραβδί, ζητιανεύοντας από οικογένεια σε οικογένεια·
και καιγόμενα από κρύο και ζέστη, περιπλανήθηκα για επτά χρόνια.
- 124.** «Αφού είδα πάλι μια μοναχή, αποδέκτη τροφής και ροφήματος·
πλησιάζοντας είπα: "αναχώρηση στην άστεγη ζωή".
- 125.** «Και αυτή από συμπόνια προς εμένα, μου έδωσε την αναχώρηση η
Παττατσάρα·
τότε αφού με νουθέτησε, με κατεύθυνε προς την υπέρτατη πραγματικότητα.
- 126.** «Αφού άκουσα τα λόγια της, ακολούθησα την παραίνεση·
η νουθεσία της κυρίας δεν ήταν μάταιη, είμαι κάτοχος της τριπλής αληθινής
γνώσης χωρίς νοητικές διαφθορές».

... Η πρεσβύτερη μοναχή Τσαντά...

Τέλος της συλλογής των πέντε.



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. 5. Το βιβλίο των πέντε 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