

## Meditation rörande de 31 kroppsdelarna

---

Ayaṃ kho me kāyo,  
Uddhaṃ pādatalā,  
Adho kesa-matthakā,  
Taca-pariyanto,  
Pūro nānappakārassa asucino,  
Atthi imasmim̐ kāye:

Denna min kropp,  
från fotsulorna och uppåt,  
från hjässan och neråt,  
insvept i skinn,  
fylld med alla slags orena saker.  
I denna kropp finns det:

1. Kesā Hår på huvudet
2. Lomā Hår på kroppen
3. Nakhā Naglar
4. Dantā Tänder
5. Taco Skinn
6. Maṃsaṃ Kött
7. Nhārū Senor
8. Aṭṭhī Ben
9. Aṭṭhimiñjaṃ Benmärg
10. Vakkam̐ Njurar
11. Hadayaṃ Hjärta
12. Yakanam̐ Lever
13. Kilomakam̐ Hinnor
14. Pihakam̐ Mjälte
15. Papphāsam̐ Lungor
16. Antam̐ Tunntarm
17. Antaguṇam̐ Tjocktarm
18. Udariyam̐ Maginnehåll
19. Karīsam̐ Avföring
20. Pittam̐ Galla
21. Semham̐ Slem
22. Pubbo Var
23. Lohitam̐ Blod
24. Sedo Svett
25. Medo Fett
26. Assu Tårar
27. Vasā Talg

28. Kheḷo	Snor
29. Siṅghāṇikā	Spott
30. Lasikā	Ledvätska
31. Muttam	Urin

*Notera:* I satipatthana-sutta så anger Buddha endast 31 delar, medans det senare i kommentarerna lades till en ytterligare del – hjärnan som nummer 20 i listan. Denna ansågs vara underförstådd i nummer 9, benmärgen.