

# ESKİ UYGURCADA ĀYURVEDA TIBBİ VE BEŞ UNSUR

Hacer TOKYÜREK\*

## ÖZ

“Yaşam bilgisi” anlamındaki *āyurveda* tıbbı, genel olarak canlı bedenini oluşturan beş unsura bağlıdır. Canlı bedeni ve karakter özellikleri beş unsurdan oluşur ve bu beş unsurun olumsuz olarak etkilenmesi canlının hem bedensel hem de zihinsel olarak hastalanmasına neden olur. Yine beş unsurdan oluşan vücudun üç unsuru *vaṭa*, *pitta*, *kaphaya* bağlı pek çok hastalık meydana gelir. Ayrıca vücuttaki üç unsura bağlı olarak “plazma, kas, yağ, kan, kemik, ilik ve cinsel organlar” oluşur ve bu organların sağlıklı olması için de üç unsurun sağlıklı olması gerekir. Kişinin sağlıklı ya da hasta olmasında beş unsurun önemli olması kadar kişinin yediği yiyecekler de önemlidir. Kişi “tatlı, tuzlu, ekşi, buruk, acı, kekremsi” olarak sıralanan altı tadı mevsimine göre yiyip içmelidir. Böylece kişi bedeninde ve zihninde oluşan hastalıklardan kurtulmuş olacaktır.

Eski Hint kültüründe önemli yere sahip olan *āyurveda* tıbbı, canlıların bedenini ve zihnini kurtararak kurtuluşa ulaştırmayı hedefleyen Budizm ile birleşmiş ve dinî bir değer kazanmıştır. Budizm ile yoğrulan *āyurveda* tıbbı, Budizm sayesinde geniş coğrafyalara yayılmış ve yayıldıkları yerlerin kültürleriyle de kaynaşmıştır. Bu kültürler arasında Uygurları da sayabiliriz ki Uygurlar Çin, Tibet gibi milletlerden Budizmi almış ve buna bağlı olarak da pek çok eseri kendi dillerine çevirmişlerdir.

**Anahtar Kelimeler:** Eski Uygurca, Budizm, beş unsur, hastalıklar, tedaviler.

---

\* Yrd. Doç. Dr., Nevşehir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, htokyurek@hotmail.com

## AYURVEDIC MEDICINE AND THE FIVE ELEMENTS IN OLD UYGHUR

### ABSTRACT

“The science of the life” the meaning of ayurvedic medicine, in general, depends on the five elements composed of the living being body. The living body and character feature consists of five elements, and adversely affected of these five elements causes both physically and mentally ill live. Again, the three humors of the body consists of five elements *vata*, *pitta*, *kapha* occur depends on many diseases. Also, depending on the three humors in the body “plasma, muscle, fat, blood, bone, marrow and reproductive” are formed and these three humors to be healthy organs must be healthy. Person is healthy or sick enough to be significant in the five elements of food that people eat is also important. People should eat and drink “sweet, salty, sour, pungent, bitter, astringen” the six tastes according to the season. So that in body and mind of the person will be saved from the disease.

Ayurvedic medicine which has an important place in the culture of ancient Indian gained in Buddhism aiming to reach salvation and associated a religious values. Ayurveda medicine mixed with Buddhism, and was spread large geographical by Buddhism, and were fused with the culture of the spread places also. Among the this cultures can be counted the Uyghurs also. Uyghur has received Chinese, Tibetan Buddhism and many texts have turned into their own language.

**Keywords:** Old Uyghur, Buddhism, five elements, diseases, treatments

## GİRİŞ

Merkezi Hindistan’da olan geleneksel tıp ilmi *āyurveda*, yaşam hakkındaki bilgi yolunu, gücünü ve kaynağını ifade eder. *Āyurveda* düşüncesi, kişinin fiziksel ve ruhsal olarak nasıl sağlıklı olunacağı konusunu ele alır (Frawley-Ranade 2000: 3).

“Yaşam bilgisi” anlamındaki Sanskritçe *āyurveda*, *āyu* “yaşam, günlük yaşam” ile *veda* “bilgi” sözlerinden oluşur (Lad 2009: 18). Ayrıca *āyurveda* sözündeki *āyu*, doğumdan ölüme ve bedenden ruha her şeyi içine almasının yanı sıra “Biz her şeyiz ve her şey bizdir.” arasındaki sürekliliği ve uyumu ifade eder. *Veda* sözü de kendimizi ve kendi hayatımızı kavrayan evrensel bilinç bilgisini en derin seviyede bilme ve öğrenmeyi belirtir. Yine *āyurveda*, hayatın bütününe anlama sanatıdır. Yaşam ve bilinç için faydalı ya da zararlı olan besinleri, ilaçları ve davranışları tanımlar, ruhsal ve fiziksel ıstırapı ortadan kaldırır (Frawley-Ranade 2000: 7). *Āyurveda*, sadece hastalığın nasıl yok edileceğini değil aynı zamanda maddî mutluluğu elde etmeden de ruhsal farkındalığın nasıl elde edileceği ve canlının yaşam amacını tam olarak anlayıp nasıl uzun ömürlü olacağını da kavramasını sağlar. Beden, zihin ve ölümsüz ruhun oluşturduğu bir bütün hâlindeki insanı tedavi eder (Frawley-Ranade 2000: 8). Böylece *āyurveda* düşüncesinde sağlık, nihai bir amaç değil ruhsal büyüme için gerekli bir araç olarak kabul edilir (Gerson 1999: 17).

Hindistan’ın bilgelerine göre *āyurveda*’nın kökeni kozmik yaratılışın başlangıcından daha geriye gider. Vedaların en eski dönemi olan Rigveda, *āyurveda* temel düşüncesiyle bağlantılıdır. Kozmik güç ya da en büyük tanrılar olan *Indra*, *Agni* ve *Soma*, *āyurveda*’nın biyolojik karakteri olan *vaṭa* “hava”, *pitta* “ateş” ve *kapha* “su” ile ilişkilidir. *Indra* hava, atmosfer ve *prāṇa* ya da hayat gücü tanrısıdır. *Agni*, ateş ve her şeyi yok eden güneş tanrısıdır. *Soma* ise hayatın temsili olan ilk sudur (Frawley-Ranade 2000: 10).

*Āyurveda* tıbbının temel düşüncesi tam olarak Charaka ve Suśruta döneminde atılmıştır. Charaka’nın eseri olan *Charaka Samhita*’da *āyurvedaya* bağlı olarak insan vücudunun psikolojik ve anatomik yapısı anlatılır. Charaka, çeşitli hastalıkların belirtilerini ve tedavilerini ele alır. Tedavi yöntemleri arasında beslenme ve bitkiler de vardır. Hastalıkların tedavisinde günlük ve mevsimsel yiyecekler ile sosyal hareketler ele alınır. *Āyurvedaya* göre tıbbın babası olan Suśruta da çeşitli cerrahi işlemleri yapmıştır. Onun eseri *Suśruta Samhita*’da da kırıklar, yaralar, apseler ve yanıkların tedavisinin yanı sıra plastik cerrahi ve anal rektum cerrahi gibi

konularda da bilgiler verilmiştir. Eserinde kemikler, eklemler, sinirler, kalp, damar ve dolaşım sistemi hakkında da bilgiler bulunur. Ayrıca geleneksel Çin tıbbının da uyguladığı akupunktur noktaları da anlatılır (Frawley-Ranade 2000: 15).

### 1. BUDİZM VE ĀYURVEDA

Budizm dönemine kadar gelişen *āyurveda* tıbbı, Buddha tarafından da önemsenmiştir. Buddha, bu tıbbın öğrenilmesini ve uygulanmasını desteklemiştir. Buddha'nın tıbbi teori ve uygulamaların farkında olduğu, dönemin ünlü cerrahlarından olan *Jivaka*'ya sormuş olduğu sorulardan anlaşılmaktadır. Ayrıca Buddha, klâsik *āyurveda* tıbbının tedavi edici yöntemlerinin rahipleri tarafından öğrenilmesine de müsaade etmiştir (Svoboda 1992: 10).

Böylece Budist metinlerde özellikle de Mahāyāna öğretisine ait metinlerde *āyurveda* ile ilgili konular ele alınmış ve Buddha, en büyük cerrah olarak gösterilmiştir (Frawley-Ranade 2000: 19-20). Bununla birlikte Budizm ile *āyurveda* tıbbi arasında da yakın ilişki kurulmuştur. Örneğin tanrı ve yaratıcı fikri olmayan Budizmde Budistler varoluş nedenini sadece karmaya bağlarlar. Buddha, yaratmayı bir anlık iş olarak öğretir. Ayrıca her şey bir anda da yıkılabilir. *Āyurveda*'da da bu kanun, tedavinin bir parçası olarak düşünülür. Hastalıklar canlıların uyguladıkları yanlış eylemlerden kaynaklanır. *Āyurveda* tedavisi hastalık sebeplerini ortadan kaldırır ve insanı sağlıklı yapar. Yine Budizm, merhametli olmayı över. *Āyurveda* da merhamete bağlıdır, bütün yaratılmış canlıların acılarının son bulmasını arzular (Frawley-Ranade 2000: 34-35).

Bu bağlamda Budizmde de bedensel ve zihinsel sağlık temel konulardan biridir. Budizmin kurucusu olan Gautama Buddha gençliğinde Prens Siddhārtha iken babasının güvenli sarayında dolaşırken sırasıyla yaşlı, hasta, ölü ve bir dilenciyle karşılaşmış, daha sonra da güvenli hayattan vazgeçerek ormana hayatın gerçeğini aramaya gitmiştir. Bu arayış altı yıl sürmüş sonunda hayatın dört gerçeğini bulmuştur. Dört asil gerçek olarak tanımlanan bu gerçekler 'ıstırap, ıstırapın nedeni, ıstırapın ortadan kaldırılması ve huzurlu hayat' olarak söylenebilir. Buddha bu dört gerçeği bulduktan sonra canlıları huzurlu ve sağlıklı yaşama kavuşturmak istemiştir. Böylece Budizmde Buddha bir hekim olarak gösterilmiş ve *Bhaiṣajyada*, *Bhaiṣajyarāja* gibi isimler almıştır. Buddha bir hekim, onun öğretileri olan Dharmā ise hastalıkları iyileştiren bir ilaçtır. Buddha ve onun öğretileri canlıların manevi huzuru bulmalarına yardımcı olmuştur. Buddha'ya ve

onun öğretilerine inanan canlılar da mutlak huzuru, sükûneti ve hatta ölümsüzlüğü elde etmişlerdir.

*Āyurveda* düşüncesinin Budizmle birleşmesi sonucunda Çinliler ve Tibetliler de Budizmle birlikte *āyurveda* tıbbını öğrenmişlerdir. Örneğin Tibet'in geleneksel tıbbı, Hindistan'ın *āyurveda* tıbbını Budizmle birlikte almıştır. Tibet bu *āyurveda* tıbbı başka yerlere ihraç ederken Hindistan'daki geleneksel tıbbın etkisi kırılmış hatta yerel bölgelerde tamamen ortadan kalkmıştır. Bu geleneksel tıp, Tibet'te korunmuş, Çin ve İran'ın katkılarıyla zenginleştirilmiştir. Hatta Tibet tıbbında, Budizm öncesi Şamanist gelenek de yer almıştır (Clifford 2001: 3). Yine Tibet Budist tıbbında din, mistisizm, psikoloji ve rasyonel tıp birbirine girmiş, büyüleyici ve karmaşık bir hâl almıştır. Tibet Budizminin göreceli hedefi hastalıkları önlemek ve tedavi etmek, nihai hedefi ise bütün ıstırapları tamamıyla iyileştirmek yani canlıları aydınlığa ulaştırmaktır (Clifford 2001: 7-8).

Bütün bu açıklamaların ardından çeviri edebiyatı olan Budist Uygur metinlerinde de tıp ile ilgili bilgiler ve terimsel ifadeler bulunmaktadır. Eski Uygurcada beş önemli bilgi arasında sayılan tıp, burada “*ot em bilge bilig* (Kaya 1994: 256<sub>12</sub>) “ilaç ilmi, tıp ilmi”, Skr. *cikitsā, cikitsikā*, Çin. 藥 *yào* (Soothill vd.1937: 253b) olarak ifade edilir. Yine Buddha'nın çeşitli isimleri arasında sayılan Skr. *Bhaiṣajyada*, Eski Uygurca *ot bérteçi bodisatav* (Kaya 1994: 34d<sub>28-29</sub>) “İlaç veren Bodhisattva”, Skr. *Bhaiṣajyarāja* da Eski Uygurca *otaçı eligi bodisatav* (Kaya 1994: 34d<sub>30-31</sub>) “Hekimler hanı Bodhisattva”, *otaçılar eligi* (Tezcan 1974: 489) “Hekimler hanı” gibi isimlerle karşılanır. Dolayısıyla Eski Uygur metinlerinde *āyurveda* tıbbı, fakat Budizm ile etkileşmiş olan bir *āyurveda* tıbbı vardır.

Aşağıda Budist Uygur metinlerinde yer alan *āyurveda* terimleri ele alınacaktır.

## 2. ĀYURVEDA DÜŞÜNCESİNDE SEKİZ TEDAVİ TÜRÜ

Charaka ve Suśruta'da tanımlanan geleneksel *āyurveda* tıbbı, sekiz tedavi dalından oluşmaktadır (Frawley-Ranade 2000: 16). Daha sonra bu tedavi yöntemleri Budizm tarafından da benimsenmiştir. Eski Uygur Budist metinlerinde de *sekiz törlüg isig öz yöründekin* (Kaya 1994: 585<sub>10-11</sub>) “sekiz türlü yaşam tedavisi”, *sekiz törlüg erdem* (Kaya 1994: 593<sub>9-10</sub>) “sekiz türlü erdem” olarak ifade edilen sekiz türlü tedavi yöntemi, Skr. *aṣṭāṅga* “tıp ilminin sekiz bölümü” (Monier-Williams 1899: 117a), Skr. *aṣṭāṅga-āyurvaidyatantra* (Uçar 2013: 194; Salguero 2013: 27, Dip. 18) olarak gösterilir ve aşağıdaki gibi sıralanır:

ETü. *etözüg emlemek* (Kaya 1994: 593<sub>16</sub>) “beden tedavisi, genel cerrahi”; Skr. *kāyacikitsā* “beden tedavisi” (Monier-Williams 1899: 274a): Bu tedavi yönteminde bedeni oluşturan “vaṭa, pitta ve kapha” ile zihni oluşturan “sattva, rajas ve tamas”ın denge içinde olması gerekmektedir. Bedeni ve zihni oluşturan bu üç unsurun dengesinin bozulması pek çok hastalığın nedeni olarak görülmektedir (Frawley-Ranade 2000: 16-17). Ayrıca *kāyacikitsā* “genel cerrahi ya da beden tedavisi” olarak da gösterilir (Clifford 2001: 36).

ETü. *baş yarmak* (Kaya 1994: 593<sub>16</sub>) “yara kesmek, yarmak, cerrahi operasyon”; Skr. *śalyatantra* “cerrahi tedavi”: Bu tedavi yönteminde insan sağlığı için yapılan ameliyatlara ve operasyonlara söz konusudur (Frawley-Ranade 2000: 17; Clifford 2001: 36). Örneğin bu konu ile ilgili doğrudan olmasa bile konuya bağlantılı olarak Eski Uygurca *yana bogmak bolsar yumşak sokup boguzınga yürser kamyş birle edgü bolur* (Rachmati 1930: 184-185) “Kişi boğulsa bir püre kamyş ile boğaza sokulsa iyi olur.” örneği verilebilir.

ETü. *yiñne idmak* (Kaya 1994: 593<sub>15-16</sub>) “iğne batırmak”; Skr. *śalakyatantra*: Göz, baş ve boğaz hastalıklarıyla ilgili bir daldır. Suśruta, yetmiş iki göz hastalığının yanı sıra katarakt ve pterijum ile ilgili ameliyatlara da anlatır. Ayrıca kulak, burun, boğaz hastalıkları ve tedavileri hakkında da bilgi verilir (Frawley-Ranade 2000: 18). Bu tıp dalı, Salguero tarafından “treatment of the head and neck” (2013: 27, dip. 18) olarak gösterilmiş Uçar da bu dip notu eserinde “boyun ve baş tedavisi” olarak belirtmiştir (2013: 194). Yine Clifford da bu tıp dalını “treatment of disorders of the head and neck” olarak ifade eder (2001: 36). Buradan yola çıkarak bu tıp dalı, boyun ve başta bulunan bütün organların tedavisi olarak kabul edilebilir. Bu tedavi yöntemiyle ilgili olarak Eski Uygurca *kulak şakşı bolsar karagu sıçkannıñ ötin tamızsar açılır* (Rachmati 1930: 56-57) “Kulak kirlense, tıkanca kara sıçanın ödünü damlatsa açılır.” gibi örnekler verilebilir.

ETü. *oglankayalarıg \*emlemek* (Kaya 1994: 593<sub>17</sub>) “çocukları \*iyileştirme, pediatri”; Skr. *kaumārabhritya* “çocuk hastalıkları, pediatri”: Pediatri ya da şeytanın neden olduğu çocuk hastalıkları olarak tanımlanır (Clifford 2001: 36). Bebeğin doğum öncesi ve doğum sonrası sıkıntıları ile annenin gebe kalma dönemi ile hamilelik dönemindeki sıkıntıların tedavisidir. *Āyurveda*'ya göre çocuk sağlığı toplum sağlığının anahtarıdır (Frawley-Ranade 2000: 18). Bu tedavi yöntemiyle ilgili olarak Eski Uygurca *tişi kişi tüşüreyin tēser it sütün içgöl bat tüşer* (Rachmati 1930: 21-22)

“Kadın çocuk düşüreyim dese köpek sütünü içsin, hemen düşer.” örneği verilebilir.

ETü. *agukmışlarığ emlemek* (Kaya 1994: 593<sub>17</sub>) “zehirlenmişleri iyileştirmek, toksikoloji”; Skr. *agada* “hastalıklardan kurtulma” (Monier-Williams 1899: 4b), *agadatantra* “zehir bilgisi”: Bitkilerde, minerallerde ve hayvanlarda bulunan toksin ve zehrin vücudumuza olan zararları ile ilgilidir (Frawley-Ranade 2000: 18). Ayrıca zehir için tıbbi ilaç yapımını da ifade eder (Clifford 2001: 36).

ETü. ? Skr. *bhūta* “ruh” (Monier-Williams 1899: 761c), *bhūtavidyā* “psikiyatri”: Psikiyatri ya da şeytanın neden olduğu akıl hastalıklarının tedavisi olarak tanımlanır (Clifford 2001: 36). Zihinsel hastalıklar ve bunların tedavileriyle ilgilidir. Zihinsel hastalıklar için pranayama, mantra ve meditasyon gibi zihni iyileştiren yoga hareketleri yapılır (Frawley-Ranade 2000: 18-19). Bu tedavi yöntemiyle ilgili olarak *kim kal bolsar sugun münüzin yumşak öđüp suvka tokıp içser kēter* (Rachmati 1930: 55-56) “Kiři deli olsa geyik boynuzunu iyice öğütüp suyla dövüp içse (hastalığı) gider.” örneği verilebilir.

ETü. *karlarığ yigit kılmak* (Kaya 1994: 593<sub>18-19</sub>) “gençleşme ve uzun yaşama ilmi”; Skr. *rasāyanatantra* “gençleşme ve uzun yaşama ilmi” (Monier-Williams 1899: 870b-c): Hastalıklardan sonra ve yaşlılık sırasında daha uzun yaşamayı ve canlılığımızın yenilenmesiyle ilgilidir (Frawley-Ranade 2000: 19). Bu ilme iksir ilmi de denir (Clifford 2001: 36).

ETü. *ulugug kiçigig üstemek* (Kaya 1994: 593<sub>19</sub>) “büyüğu küçüğu artırmak, şehvet artırma ilmi”; Skr. *vajīkaraņatantra* “üretme” (Monier-Williams 1899: 938c) : Āyurveda’ya göre cinsel enerji bedenin sağlıklı ya da hastalıklı olmasını sağlar (Frawley-Ranade 2000: 19). Ayrıca bu ilim, gençleşme ve uzun yaşama ilmiyle de bağlantılıdır. Çünkü cinsel enerji, doku ve organların yenilenmesini sağlar (Frawley-Ranade 2000: 16-19). Bu tedavi yöntemiyle ilgili olarak *er kişi er işinke ked bolayın tēser adgırnuğ siņirin alıp uşak toğrap kölikete kurıtıp inçge sokup elgep inek yağı böri öti birle katıp uvut içiņe sürtser erliki ked bolur* (Rachmati 1930: 75-78) “Erkek, cinsellikte iyi olayım dese aygırın sinirini alıp ufak ufak doğrayıp gölgede kurutup incelterek elese, inek yağı ve kurt ödü ile karıştırıp hayā yerine sürse erkekliği daha iyi olur.” örneği verilebilir.

Āyurveda tıbbında ve Budist metinlerde canlı vücudu beş unsura bağlıdır. Aşağıda Budist Uygur metinlerine bağlı olarak bu beş unsur açıklanacaktır.

### 3. İNSAN VE DÖRT YA DA BEŞ UNSUR

Skr. *mahābhūta*, Çin. 四大 *sì dà* (Soothill vd. 1937: 173a), Skr. *caturdhātu*, Çin. 五大 *wǔdà* (Soothill vd. 1937: 116b), Skr. *pañcadhātu*, Eski Uygurca *mahabut* (Kaya 1994: 588<sub>12</sub>) “mahābhūta”, *tört tilgen* (Zieme-Kara 1978: 839) “dört tekerlek”, *tört uluglar* (Kaya 1994: 366<sub>6</sub>) “dört büyükler”, *tört yılan* (Kaya 1994: 365<sub>18</sub>) “dört yılan” gibi kelimelerle karşılanan unsurlar, bütün toplumlarda önemlidir ve eski bilginlere göre, evreni ve insanı aynı yapı içerisinde gösterir, evren makro kozmoloji, insan da mikro kozmoloji olarak adlandırılır. Budist metinlerde toprak, su, ateş ve havadan oluşan dört unsur ya da dört alan bütün varlıklarda mevcuttur. Dört unsur rengi ya da şekli oluşturan bir unsur olup yeryüzünü oluşturduğu gibi canlı bedenini de var eder. Toprak katı, su sıvı, ateş ısı, hava ya da rüzgâr devinim ve hareketi ifade eder. Vücuttaki dört elementin uyumsuzluğu sonucunda canlıda dört yüz kırk hastalık belirtisi ortaya çıkar. Ayrıca bu dört unsurun yok olması maddî ölüme neden olur. Dünya da aynı şekildedir. Bu dört unsurun yok olmasıyla dünya ortadan kalkar. Aslında dört unsur fiziksel bedendir. Fiziksel beden anlamındaki *rūpa-kāya* ile de aynı anlamda kullanılır (Soothill vd. 1937: 173a-b).

*Āyurveda* tıbbında da canlı bedeni toprak, su, ateş, hava ve uzay ya da gökyüzünden oluşan beş unsurdan meydana gelir (Lad 2009: 21). *Āyurveda* düşüncesinde uzay ya da gökyüzü, hava, ateş, su ve toprak unsuru sıralaması vardır ve beden bu sıralamaya göre oluşur. Tibet Budizmi’nde de yer alan beş unsur, canlıların öldükten sonraki ara dünyadaki (Tib. Bardo) doğum yolunu tuttuklarında beden oluşumunu ifade eder. Buna göre Tibet Budizmi’nde beş unsur su, toprak, ateş, hava ve gökyüzü olarak sıralanır (Evans-Wentz 2000: 15-16). Yine Tibet Budizmi’nde beş unsurun yok olması beş duyunun yok olmasına ve maddî ölüme neden olur. Böylece ölüm olayı ortaya çıkar. Bu toprağın suya batması, suyun ateşe batması, ateşin havaya batması ve havanın bilince ya da uzaya batması şeklinde sıralanabilir (Evans-Wentz 1978: 235). Ayrıca dört ya da beş unsur Budizmde dört ya da beş Dhyāni Buddha ile de gösterilir. Örneğin yukarıda da verilen örneklerden Eski Uygurca *tört tilgen* “dört tekerlek”, Çin. 四輪 *sì lún* ifadesi dört Dhyāni Buddha için kullanılmıştır. Buna göre dört Dhyāni Buddha Akşobhya, Ratnasambhava, Amitābha ve Amoghasiddhi’dir (Soothill vd. 1937: 182b). Daha sonra Vairocana Buddha da bu dört Dhyāni Buddha’ya eklenmiştir. Buna göre beş Dhyāni Buddha’nın unsurları, yönleri ve heceleri aşağıdaki gibidir (Soothill vd. 1937: 120b).

Dhyāni Buddha	Yön	Unsur	Duyu	Renk	Hece
Vairocana 大日 dà rì	Merkez	Uzay	Görme	Beyaz	aṃ, om
Akṣobhya 阿闍 a chù	Doğu	Toprak	işitme	Mavi	hum
Ratnasambhava 寶生 bo sheng	Güney	Ateş	Koklama	Sarı	? aḥ
Amitābha 彌陀 mí tuó	Batı	Su	Tatma	Kırmızı	? hrīḥ
Amoghasiddhi 不空 bù kong	Kuzey	Hava	Dokunma	Yeşil	? aḥ

Beş Dhyāni Buddha ve bu Buddhaların heceleri, Tantrik Budizmde de önemlidir. Örneğin Eski Uygurcada, *oturasında yürüñ öñlüg oom üjik* (Zieme-Kara 1978: 1201-1202) “Ortasında beyaz renkli om hecesi”, *öñdiün yapırğakında kök öñlüg a üjik* (Zieme-Kara 1978: 1203-1204) “Doğu yaprağında mavi renkli a hecesi”, *kédin yapırğakında kızıl öñlüg ta üjik* (Zieme-Kara 1978: 1205-1206) “Batı yaprağında kırmızı renkli ta hecesi”, *küntin yapırğakında sarıg öñlüg nu üjik* (Zieme-Kara 1978: 1204-1205) “Güney yaprağında sarı renkli nu hecesi”, *tagdın yapırğakında yaşıl öñlüg ra üjik* (Zieme-Kara 1978: 1206-1207) “Kuzey yaprağında yeşil renkli ra hecesi” örnekleri verilebilir. Burada beş Dhyāni Buddha’nın heceleri ifade edilmektedir ve bu heceler *a-nu-ta-ra* yani Skr. *anuttara* kelimesini işaret eder (Zieme-Kara 1978: 177<sub>1204-1205</sub>). Bu kelime, Buddha’nın eşsiz aydınlanması anlamındadır (Soothill vd. 1937: 377; Edgerton 1953: 27a). Böylece Budizme göre bu heceler ya da Buddhalar kişinin aydınlanmış beden kazanmasını sağlayacaktır.

Ayrıca Tibet Budizmde beş unsur, beş *skandha* ile de bağlantılıdır. Beş *skandha*’da, Buddha tarafından dünyada var olan her şeyde bu beş unsurun bulunduğu ifade edilir. Beş kümenin bulunmadığı tek yer ya da şey sadece Nirvāṇa’dır. Varlıkların ıstıraplarından biri de bu beş kümenin vermiş olduğu ıstıraplardır. Hatta Buddha, canlıların ıstıraplarının tek nedeninin bu beş küme olduğunu düşünür. Böylece dünyada var olan her şey bu beş küme nedeniyle sıkıntı çeker ve “ben” kümeden tamamıyla kurtulmayı amaç edinir (Eliade 2003: 109-110). Dolayısıyla beş unsur ile beş *skandha* birleşerek insan bedenini meydana getirirler.

Aşağıda beş unsur ve özellikleri ile birlikte vücuttaki anlamları ele alınacaktır.

### 3.1. UZAY YA DA GÖKYÜZÜ UNSURU

Budizmde ve Budist Uygur metinlerinde de önemli bir yere sahip olan uzay ya da gökyüzü unsuru, Skr. *ākāsa-dhātu*, Çin. 阿逾奢 *ā yú shē* (Soothill vd. 1937: 292b) ve Eski Uygurcada *kök kalık* (Zieme-Kara 1978: 780) “gökyüzü” olarak ifade edilir.

*Āyurveda* tıbbında uzay ya da gökyüzü, ilk unsur olarak kabul edilir. Buna göre evren ve canlı önce boşluktan oluşur. Ayrıca uzay unsuru canlıdaki çeşitli organları ifade eder ki bunlar ağız, burun, mide-bağırsak sistemi, solunum sistemi, karın, göğüs, kılcal damarlar, dokular ve hücrelerdir (Lad 2009: 22).

Tibet Budizmi’nde ise uzay ya da gökyüzü unsuru beşinci unsur olarak benimsenir. Buna göre, *bardonun* beşinci gününden sonraki günlerde zihin oluşur, sıradan insanda olmayan Buddha zihni ortaya çıkar. Bu unsurun Buddha’sı Samanta-Bhadra ya da Vaicorana Budda’dır (Evans-Wentz 2000: 16). Bununla birlikte Tibet Budizminde genellikle Akşobhya Buddha ile Vairocana Buddha’nın yerleri değiştirilir (Evans-Wentz 1978: 339, Dipn. 3). Bu yüzden gerek Tibet’in Ölüler Kitabı’nda gerekse Eski Uygurca çevirisinde bu iki Buddha’nın unsurları ters olarak gösterilmiştir. Burada Buddha’lar düzeltilerek verilmiştir. Eski Uygurcada uzay ya da gökyüzü unsurunun Buddha’sı için *vayroçanta burhannuñ az teñinçe bilge biligi erür* (Zieme-Kara 1978: 665-666) “Vairocana Buddha’nın az dengince bilgisi vardır.” örneği verilebilir. Vücutta bulunan uzay ya da gökyüzü unsurun rengi yukarıda beyaz olarak gösterilmekle birlikte Tibet Yogası’nda mavidir (Evans-Wentz 1978: 178, Dipn. 8). Bununla birlikte Eski Uygurca metinlerde ise *kök kalıknuñ yeli kara öñlüg körmek* (Zieme-Kara 1978: 780-781) “Gökyüzü unsurunun enerjisi siyah renkli görmek” örneğinde belirtildiği üzere siyahtır. Uzay ya da gökyüzü unsurunun vücuttaki yeri ise *kindik altıntaki kök kalık yeli bek yarp ornaglug bolmak* (Zieme-Kara 1978: 707-709) “Göbek altındaki gökyüzü enerjisi sağlam olmak” örneğinden yola çıkarak göbeğin alt tarafında bulunmaktadır.

### 3.2. HAVA YA DA RÜZGÂR UNSURU

Skr. *vayu-dhātu*, Çin. 風 *feng*, 風大 *feng dà* (Soothill vd. 1937: 318a) olan rüzgâr ya da hava unsuru, Eski Uygurcada *yêel tilgen* (Barutcu 1998: 104a<sub>2</sub>) “rüzgâr tekerleği, hava unsuru” olarak ifade edilir.

*Āyurveda* tıbbının ikinci unsuru, havadır. Bu unsur hareket ile bağlantılıdır. İnsan vücudundaki kasların hareketi, kalbin atışı, ciğerlerin genişlemesi ve daralması, mide duvarının ve bağırsakların hareketleriyle

hücrelerin ve sinirlerin hareketi, sinir sistemindeki hareketlerle birlikte vücudun yönetilmesi gibi bütün bedensel hareketler hava ile ilgilidir (Lad 2009: 22).

Rüzgâr, vücudumuzun temel yapısını oluşturur. Çünkü canlı nefes alıp verdiği sürece vardır. Bu unsurun yok olması maddi ölümün de ortaya çıkmasına neden olur. Hava bütün bedenimizde ve damarlarımızda dolaşır ve canlının yaşamasını sağlar. Bu unsurun dengesinin bozulması diğerlerini de etkileyecektir.

Rüzgâr ya da hava, Eski Uygurca metinlerde iki farklı anlamda kullanılmaktadır. Bunlardan birincisi bedendeki rüzgâr ya da hava unsuru ve ona bağlı beden hareketleridir. İkincisi ise canlının bedenindeki enerjisi ile ilgilidir. Canlı vücudunda bulunan enerji, Skr. *prāṇa* sözüyle karşılır (Monier-Williams 1899: 705a). *Prāṇa*, “hava, nefes, enerji, rüzgâr, canlılık” gibi çeşitli anlamlarda kullanılır (Evans-Wentz 1978: xxviii, Dipn. 1) ve terim Eski Uygurca metinlerde *isig özüg tutguluk yéel* (Zieme-Kara 1978: 300-301) “vücudu tutan hava”, *bêş mahabutların yéel yorır* (Zieme-Kara 1978: 425) “Beş unsurdan hava hareket eder.”, *bêş mahabut tözlüg yéel* (Zieme-Kara 1978: 774) “beş unsur esaslı hava”, *yéel mahabut tözlüg yaşıl öñlüg yéel* (Zieme-Kara 1978: 542-543) “hava unsuru esaslı yeşil renkli hava”, *ot mahabut tözlüg kızıl öñlüg yéel* (Zieme vd. 546-547) “ateş unsuru esaslı kırmızı renkli hava”, *yer mahabut tözlüg yéel* (Zieme vd. 550-551) “toprak unsuru esaslı hava”, *kök kalık tözlüg yéel* (Zieme vd. 554-555) “gökyüzü unsuru esaslı hava”, *suv mahabut tözlüg yürüñ öñlüg tun yéel* (Zieme vd. 536) “su unsuru esaslı beyaz renkli hava” şeklinde gösterilir ve dolayısıyla *prāṇa* beş unsur da içine alır. Yukarıda verilen örneklerden de anlaşılacağı üzere örneklerin tamamı Tibet Budizmi’yle ilgilidir. Tibet Budizmi’nde *prāṇa* yoga hareketleri için önemlidir ve yogaya bağlı uygulamalarda *prāṇadan* faydalanılır. *Prāṇa* vücudun bütün fiziksel ve psikolojik aktivitelerini gösterir (Evans-Wentz 1978: 126, Dipn. 2). Yogin, aşkın bilgiyi (Skr. *prajna*) Buddha’nın semavi canlılığını ve yaşamsal özünü temsil eden *prāṇa* ile anlar. Budizmin genel amacı tam uyanık ve tam enerjik olarak mükemmelliği ve aydınlanmayı elde etmektir. Böylece sıradan insan bile enerji ve bilinç ile bilgi ve canlılığı kazanmış olur (Evans-Wentz 1978: xxviii-xxix). Böylece Tantrik Budizmde önemli yere sahip olan beş unsur *prāṇa* ile bağlantılıdır.

Ayrıca canlı bedeninin oluşumunda Tibet Budizminin dördüncü unsuru havadır. Bardonun beşinci gününde yaşamsal nefes ortaya çıkar. Bu unsurun özelliği kiskançlıktır, *skandhası* ise istemdir. Manevi yönü azimli ve

yanılmazdır. Buddha'sı Amoghasiddhi'dir (Evans-Wentz 2000: 16). Bu durum Eski Uygurcada *bêş burhanların yajınça kılsar amogasidi burhannı az tejinçe bilge biligi erür* (Zieme-Kara 1978: 694-696) "Beş Buddha yönünde olsa Amoghasiddhi Buddha'nın az dengince bilgisi vardır." örneği ile gösterilebilir. Tibet Budizminde de hava unsurunun rengi yeşil olarak gösterilir (Evans-Wentz 1978: 179, Dipn. 8). Eski Uygurcada *yêl mahabut tözlüg yaşıl önlüg yêl* (Zieme-Kara 1978: 542-543) "hava unsuru esaslı yeşil renkli hava" örneği bu açıklamaya tanıktır. Vücutta bulunan bu unsurun bedendeki yeri *soldınkı lalananın üstün uçı iki kaş arasının tuş soldın burın yütinte bar erür* (Zieme-Kara 1978: 678-680) "Soldaki lalananın üst ucu ile iki kaş arasının eşi sol burun deliğinde vardır." örneğinden yola çıkarak vücudun sol tarafındaki damarlarda bulunmaktadır.

### 3.3. ATEŞ UNSURU

Skr. *tejo-dhātu*, Çince 火 *hu*, 火大 *hu dà* (Soothill vd. 1937: 160b) olan ateş, Eski Uygurcada *ot mahabut* (Zieme-Kara 1978: 778) "ateş unsuru" olarak ifade edilir.

*Āyurveda* tıbbının üçüncü unsuru ise ateş unsurudur. Güneş sistemindeki ateş ve ışığın kaynağının güneş olması gibi insan vücudundaki kaynak da metabolizmadır. Ateş sindirim sistemini çalıştırır. Beyin merkezindeki gri yapı, zekâ olarak ateş unsurunun belirtileridir. Ayrıca ateş, retinanın ışığı sezmesini de sağlar. Vücut ısısı, sindirim sisteminin çalışması, beynin çalışması ve görme, ateş unsuruna bağlıdır. Bütün metabolizmayı ve enzim sistemini ateş unsuru çalıştırır (Lad 2009: 22).

Tibet Budizminin de üçüncü unsuru ateştir. *Bardo*'nun dördüncü gününde ateş unsuru, insan ve hayvan vücudunda bulunan hayvanî ıyıyı meydana getirir. İhtiras ya da şehvet duygusu oluşur, skandhası hissetmektir, canlı burada her şeyi bilmek ve her şeyin farkına varmak ister, fakat her şey birdir. Ateş unsurunun Buddha'sı Amitābha Buddha'dır (Evans-Wentz 2000: 16). Bunun için Eski Uygurca *abida burhannı az tejinçe bilge biligi erür* (Zieme-Kara 1978: 677-678) "Amitābha Buddha'nın az dengince bilgisi vardır." örneği verilebilir. Yine ateş unsurunun rengi kırmızıdır (Evans-Wentz 1978: 179, Dipn. 8). Vücutta bulunan ateş unsurunun rengi için Eski Uygurca *ot mahabutlug yêl kızıl önlüg* (Zieme-Kara 1978: 778-779) "Ateş unsurlu rüzgâr kırmızı renkli" örneği verilebilir. Bu unsurun vücuttaki yeri ise *oñdınkı rasananın üstün uçı iki kaş arasının tuşında oñdın burın yütinte* (Zieme-Kara 1978: 666-668) "Sağdaki rasananın üst ucu iki kaş arasının eşinde sağ burun deliğinde." örneğinden yola çıkarak vücudun sağ tarafındadır.

### 3.4. SU UNSURU

Skr. *apa-dhātu*, Çin. 水大 *shuǐ dà* (Soothill vd. 1937: 159b) olan su, Eski Uygurcada *suv mahabut* (Zieme-Kara 1978: 263) “su unsuru” olarak ifade edilir.

Vücutta bulunan dördüncü unsur sudur. Sindirim sistemi salgısı, tükürük bezi, mukoza, plazma ve sitoplazma su unsuruna bağlıdır. Su dokuların, organların ve bedensel sistemlerin işlevlerini tam yapması hususunda hayati değere sahiptir (Lad 2009: 23).

Su, Tibet Budizmi’nde ilk unsurdur. Buna göre, ilk gün *bardonun* tan vaktinde vücut oluşmaya başlar. İkinci günün tan vaktinde su unsuruna bağlı olarak yaşamsal akış olan kan oluşur. Öfke gizli ihtirastır, bilinç toplanır, bilgi ayna gibi olur. Beş dhyānī Buddha’dan biri olan Akşobhya Buddha’yı karşılar (Evans-Wentz 2000: 15-16). Bununla birlikte Tibet Budizmi’nde genellikle Akşobhya Buddha ile Vairocana Buddha’nın yerleri değiştirilir (Evans-Wentz 1978: 339, Dipn. 3). bk. Uzay ya da Gökyüzü Unsuru. Eski Uygurcada su unsurunun Buddha’sı olan Akşobhya için *akşobi burhannıñ az teñinçe bilge biligi erür* (Zieme-Kara 1978: 655-656) “Akşobhya Buddha’nın az dengince bilgisi vardır.” örneği verilebilir. Yine vücutta bulunan bu unsurun rengi *suv mahabut tözi yürüñ öñlüg* (Zieme-Kara 1978: 775-776) “su unsurunun esası beyaz renkli” örneğinde belirtildiği üzere beyazdır. Beyaz renk suyu simgeler (Evans-Wentz 1978: 179, Dipn. 8). Suyun vücuttaki yeri ise *öñdün yolta suv yeli bek yarp ornaglıg bolmak* (Zieme-Kara 1978: 678-680) “Öndeki yolda su unsurunu sağlamlaştırmak” örneğinden yola çıkarak vücudun ön tarafında bulunmaktadır.

### 3.5. TOPRAK UNSURU

Skr. *paṭhavī-dhātu*, Çin. 地界 *dìjiè* (Soothill vd. 1937: 208a) olan toprak, Eski Uygurcada *yér mahabut* (Zieme-Kara 1978: 260) “toprak unsuru” olarak ifade edilir.

Beşinci unsur ise topraktır. Toprak, vücuttaki kemik, kıkırdak, tırnak, kas, tendon, deri, saç gibi organları karşılar (Lad 2009: 23).

Tibet Budizmi’nde toprak unsuru ise ikinci sırada yer alır. Buna göre canlı üçüncü gününde insan şeklini oluşturan katı birleşenler ile bütün fiziksel şekiller oluşur. Benlik ortaya çıkar, skandhası temastır. İlahi kişilik Ratnasambhava Buddha’dır (Evans-Wentz 2000: 16). Eski Uygurcada toprak unsurunun Buddhası olan Ratnasambhava için *atı kötrülmiş ratna sanbaua burhannıñ az teñinçe bilge biligi erür* (Zieme-Kara 1978: 655-656)

“Adı yüceltilmiş Ratnasambhava Buddha’nın az dengince bilgisi vardır.” ifadesi kullanılır. Vücutta bulunan toprak unsurunun rengi ise sarıdır (Evans-Wentz 1978: 179, Dipn. 8). Eski Uygurcada toprak unsurunun rengi için “*y r mahabutlug yıl sarıg  hl g* (Zieme-Kara 1978: 777-778) “Toprak elementli r zg r sarı renkli”  rneği verilebilir. Toprağın vücuttaki yeri ise *k din yolda y r t zliğ yıl bek yarp ornaglıg bolmak* (Zieme-Kara 1978: 646-648) “Arka yolda toprak esaslı enerji sağlam yerli olmak” örneğinden yola çıkararak vücudun arka tarafında bulunmaktadır.

#### 4. VÜCUDUN  Ç YA DA DÖRT UNSURU VE BUNLARA BAğLI HASTALIKLARI

* yurveda* düşüncesine göre beden, beş unsurun oluşturduğu üç prensipten meydana gelir. Bunlar gökyüzü ve hava unsurunun oluşturduğu *va a doşa*, ateş ve su unsurunun oluşturduğu *pitta doşa*, toprak ve su unsurunun oluşturduğu *kapha doşa*dır. Bu üç unsur, vücudun fizyolojik, psikolojik ve psikopatolojik bütün yönetimini yapar. Bu üç unsurun dengesinin bozulması vücudun hastalanmasına neden olur. Genel olarak bu üç unsur hava, ateş ve su olarak adlandırılır (Lad 2009: 26). Tibet Budizmi’nde ise vücudun üç unsuru “hava, safra, balgam” olarak gösterilir. Vücudu oluşturan bu üç unsur zihnin temel kusurlarını anlamamızı sağlar. Örneğin balgam cehaleti, hava arzuyu, safra nefreti ifade eder. Fiziksel düzlemde ise bu üç unsurun dengesinin bozulması ya da bozulmaması canlının sağlıklı ya da hasta olmasını sağlar. Ayrıca bu üç unsur, yiyecekler ve mevsimsel değişiklikler gibi çeşitli faktörler tarafından da etkilenir. Bu üç unsur yaşamsal aktiviter, ruhsal şartlar, astroloji ve görülmeyen g  ler, karma gibi pek çok unsur tarafından etkilenebilirler (Clifford 2001: 8). Yine hava, safra ve balgam ya da mukus vücudun üç unsuru olmakla birlikte yaşamsal enerjisini de ifade eder (Clifford 2001: 37).

Budist inanışa göre ise Buddha insanlığın ıştırabını sekiz nedene bağlamıştır. Bunlar safra (Skr. *pitta*), balgam (Skr. *semha*), r zg r (Skr. *va a*) ve bu   n n birleşiminden oluşan *sa nnip ta*, mevsimlerin değişmesi (utu) ve diğerleridir. Buddha’nın vücuttaki üç unsur ve onların birleşmesi sonucu oluşan *sa nnip tayla* açıkladığı hastalıklar * yurveda* tıbbına göre oluşturulmuştur. Bu dört hastalık daha sonra Mah y na görüşünde geniş olarak yer alır (Zysk 1998: 30).

Aşağıda vücutta bulunan dört unsur ve hastalıkları Eski Uygurcadan alınan örneklemlerle açıklanacaktır.

ETü. *yêl* (Kaya 1994: 588<sub>14</sub>) “rüzgâr, hava” ve *yêl tözlüg* (Kaya 1994: 588<sub>18</sub>) “rüzgâr, hava esaslı”, *kan üküşlügke kızıl* (Zieme-Kara 1978: 684-685) “kan kümesindeki kızıl”, *yêl tumlug tözlüg* (Rachmati 1932: 100) “rüzgâr, soğuk kaynaklı”; Skr. *vaṭa* (Monier-Williams 1899: 914c) *doṣa*<sup>1</sup>: Āyurveda tıbbına göre *vaṭa doṣa*, vücudun hareket prensibini oluşturur. Vücuttaki hava ya da *vaṭa*, vücudun biyolojik hareketini yöneten enerji olarak tanımlanır. *Vaṭa*, nefes alıp vermeyi, göz kırpmayı, kasların ve dokuların hareketini, kalbin atışını, genişlemeleri ve daralmaları, hücresel hareketler gibi daha pek çok bedensel hareketleri karşılar. *Vaṭa* aynı zamanda öfke, korku, endişe, ıstırap, çarpıntı gibi duygu ve hislerimizi de yönetir. Karın boşluğu, kemikler, deri, kulaklar vücudun *vaṭa* yerindedir (Lad 2009: 29-30). Bütün bunlarla birlikte *vaṭa doṣa*, dışkı sürümü, idrar, ter, regli ve meni akıntılarını kontrol etmekle birlikte solunum, kalp, mide-bağırsak, beyin ve omuriliğin işlevlerini de yerine getirir (Frawley-Ranade 2000: 49). *Vaṭa*, katabolizma ile ilgilidir (Lad 2009: 31).

ETü. *sarıg* (Kaya 1994: 588<sub>14</sub>) “safra”, *sarıg tözlüg* (Kaya 1994: 588<sub>19-20</sub>) “safra esaslı”, *sarıg kan üküşlügke sarıg* (Zieme-Kara 1978: 684) “safra ve kan kümesindeki safra”; Skr. *pitta* “safra” (Monier-Williams 1899: 627a) *doṣa*: *Pitta doṣa*, vücudumuzun ısı kaynağıdır. *Pitta* sindirimi, emilimi, beslenmeyi, metabolizmayı, vücut ısısını, derinin renklenmesini, gözlerin parlaklığını, zekâyı ve anlamı yönetir. İnsandaki öfke, nefret ve kıskançlığı ortaya çıkarır. Mide, ter bezleri, kan, yağ, gözler ve deri *pitta* ile ilgilidir (Lad 2009: 30). Ayrıca *pitta doṣa*, bizim dış dünyadan aldığımız yiyecek, su ve havadan alınan enerjiyi dokulara ulaştırmak ve atıkları dışarı atmakla yükümlüdür. Metabolizmanın bütün hareketleri, enzimleri ve hormonları, mide bağırsak sistemindeki bütün salgıları kontrol eder. *Pitta*, vücut ısısı, açlık, susuzluk, korku, endişe, öfke, cinsel istek gibi ısının canlandırdığı her şeyle ilgilidir (Frawley-Ranade 2000: 49). *Pitta*, metabolizmayı ifade eder (Lad 2009: 31).

ETü. *lišip* (Kaya 1994: 588<sub>14</sub>) “balgam”, *lišip tözlüg* (Kaya 1994: 588<sub>19-20</sub>) “balgam esaslı”, *liš üküşlügke yürüñ* (Zieme-Kara 1978: 683-684) “balgam kümesindeki beyaz”; Skr. *kapha* “balgam” (Monier-Williams 1899: 251b) *doṣa*: Vücudun dayanıklılığını sağlar. Su, *kaphanın* temel birleşenidir ve bu bedensel su, vücut direncini sağlayan biyolojik güç ve dokular için fizyolojik sorumluluktur. *Kapha*, eklemleri yağlar, deriye nem sağlar, yaraların iyileşmesini sağlar, vücuttaki boşlukları doldurur, fiziksel güç

<sup>1</sup> *doṣa* ya da *doshā* “eksiklik, kusur, hastalık, pitta, vāyu, śleshman unsurlarının hastalanması” (Monier-Williams 1899: 498b-c).

sağlar, dinç ve dayanıklı yapar, hafızayı destekler, kalp, ciğer ve bağışıklık sistemine enerji verir. *Kapha*, göğüs, boğaz, baş, sinüs, burun, ağız, mide, eklem, sitoplazma, plazma gibi yerlerdeki mukus tabakayı oluşturur. Psikolojik olarak *kapha* saldırganlık, açgözlülük ve kıskançlık ile dinginlik, affetme ve sevgi gibi duyguları ele alır. *Kapha* vücutta göğüstedir (Lad 2009: 30). *Kapha*, hücre kütleindeki katmanı artırır, hücre, doku ve organlardaki bağ için gereklidir. Vücudun büyüme ve yaşamasını sağlar. *Kapha*, *vaṭan*ın sürtünme ve hareketi nedeniyle oluşan aşınma ve yıpranmayla dokuların yıkılmasını engeller. *Kapha*, hem bedeni hem de zihni sağlamlaştırır ve besler (Frawley-Ranade 2000: 50). Kısacası *kapha* anabolizma ile ilgilidir (Lad 2009: 31).

ETü. *sanīpat* (Kaya 1994: 588<sub>15</sub>) “*saṃnipāta*”, *sanīpat* *üküṣlūgke yēli* *kōgen tīlgeni teg esriyü öḡlūg* (Zieme-Kara 1978: 686-687) “*saṃnipāta* kümesindeki gökkuşağı tekerleği gibi farklı renk”; Skr. *saṃnipāta* “üç unsurun bozulması, çökmek, ölmek” (Monier 1899: 1146c): Yukarıda sayılan üç *doṣan*ın ya da üç unsurun birleşmesi sonucu oluşur.

## 5. VÜCUTTAKİ ÜÇ UNSURA BAĞLI YEDİ UZUV

*Āyurveda* düşüncesine göre canlı vücudu yedi dokudan ya da uzuvdan meydana gelir. Yukarıda verilen vücudun üç ya da dört unsuru bu yedi uzvu oluşturur. Buna göre *kapha doṣa*, plazma, kas, yağ, ilik ve genital organları; *pitta doṣa*, vücudu sıcak tutan kanı ve *vaṭa doṣa*, gözenekleriyle havayı tutan kemiği yaratır. Vücudun üç unsurunun hastalanması yedi uzvu etkiler. *Pitta* kanı, *vaṭa* kemiği ve *kapha* diğer dokuları etkiler (Frawley 2012: 16-17). Buna göre Eski Uygurcada *yēti uguṣlug etözde* (Kaya 1994: 590<sub>22</sub>) “yedi uzuvlu vücutta” örneğinde yer alan bu yedi doku ya da uzuv, Skr. *dhātu* “vücudun yedi sıvısı ya da bölümü” (Monier-Williams 1899: 513c) olarak ifade edilir. Buna göre, *āyurveda* ve Tibet tıbbıyla birlikte Eski Uygurcada da yer alan bu yedi uzuv aşağıdaki gibi sıralanabilir.

ETü. *yin* (Kaya 1994: 591<sub>2</sub>) “plazma, deri”; Skr. *rasa dhātu* “cıva” (Monier-Williams 1899:870a): Plazma, deri (Frawley 2012: 16), sindirilmiş yiyeceklerden besin elde eder, bütün dokuları, organları ve sistemleri besler (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 45). Bu terim Uçar tarafından “cilt, deri” (2013: 199<sub>580</sub>) olarak açıklanmakla birlikte burada asıl kast edilen canlının dış yüzeyini kapsayan cilt ya da deri olmasa gerektir. *Rasa dhātuda*, su unsuru baskındır. *Rasa* sağlıklıysa deri parlaktır, yumuşak görünür, kişi zindedir, odaklanmış bir zihne sahiptir ve neşelidir (Gerson 1999: 56).

ETü. *et* (Kaya 1994: 591<sub>1</sub>) “et, kas”; Skr. *māmsa dhātu* “et” (Edgerton 1953: 427b): Kas dokusu (Frawley 2012: 16), hayati organların örtüsü, eklem hareketleri ve vücudun fiziksel gücünü ifade eder (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 45). *Māmsa dhātuda*, toprak unsuru baskındır. Sağlıklı *māmsa* bireye kararlılık, sebat ve dayanıklılık duygusu verir (Gerson 1999: 57-58).

ETü. *tatig* (Kaya 1994: 591<sub>1</sub>) “yağ, tat”; Skr. *medha dhātu* “etin suyu, etsuyu” (Monier-Williams 1899: 832c): Yağ ya da yağlı doku (Frawley 2012: 16), bütün dokulardaki yağı ifade eder (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 45). Su ve toprak unsuruna bağlıdır. Dengeli olduğunda vücudun dengeli ve esnekliğinden sorumludur. Artan yağ miktarı, vücudun orta kısımlarında ve göğüslerde yağlanmalara neden olur, ayrıca üst solunum yolları rahatsızlıklarına sebebiyet verir. Vücuttaki düşük yağ miktarı ise vücudun çatırdamasına, karın bölgesi, uyluk ve yüzün atrofisine neden olur (Gerson 1999: 58).

ETü. *kan* (Kaya 1994: 591<sub>1</sub>) “kan”; Skr. *rakta dhātu* “kan, kırmızı” (Monier-Williams 1899: 861b): Kan, özellikle hemoglobin miktarı (Frawley 2012: 16), bütün dokulara, organlara oksijen sağlar (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 45). Su unsuruna bağlıdır. Sağlıklı *rakta*da, hastanın dudakları, dili, kulakları, ayakları, elleri, tırnakları ve cinsel organları değerlendirilir, bunların hepsi kırmızımsı ve dolgundur. Yetersiz *rakta* kuru, pütürlü deriye, solgunluk ve soğuk kol ve bacaklara sebep olur (Gerson 1999: 57).

ETü. *sūṅṅik* (Kaya 1994: 591<sub>2</sub>) “kemik”; Skr. *asthi dhātu* “kemik” (Monier-Williams 1899: 122c): Kemik dokusu (Frawley 2012: 16), vücut yapısına destek verir (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 46). Toprak ve hava unsurlarına bağlıdır. Sağlıklı *asthi* güçlü kemikler, dişler ve tırnaklar olarak görünür. Aşırı *asthi*, dişlerin uzamasına neden olur. Yetersizliğinde ise eklemler çoğunlukla katıdır ve ağrı yapar, saçlar seyrek, dişler ve tırnaklar kolay kırılır (Gerson 1999: 58-59).

ETü. *yilik* (Kaya 1994: 591<sub>2</sub>) “ilik”; Skr. *majjā dhātu* “ilik” (Monier-Williams 1899: 773c): İlik ya da sinir dokusu (Frawley 2012: 16), motor ve duyuşal dürtüleri kontrol eder (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 46). Kemik tarafından beslenir ve su unsuruna bağlıdır. Vücuttaki aşırı ilik, kronik kemik ağrısı, kemik enfeksiyonlarına ve kronik güçsüzlüğe, yetersiz ilik ise eklem ağrıları, kırılğan kemikler ve şiddetli baş dönmesiyle sonuçlanır (Gerson 1999: 59).

ETü. *oluk* (Kaya 1994: 591<sub>3</sub>) “?”; Skr. *śukra dhātu*: Üreme dokusu (Frawley 2012: 16), bütün dokuları içine alır ve üremeden sorumlu olarak kabul edilir, ayrıca Skr. *artav* olarak da gösterilir (Lad: 45; Frawley-Ranade 2000: 46). Eski Uygurcadaki *oluk* kelimesinin ne yazık ki tam anlamı bilinmemektedir. Konuyla ilgili olarak Uçar çalışmasında çeşitli kaynaklara dayanarak “beyin?” anlamı vermiş ve arkasından Eski Türkçe kaynaklarda bu kelimenin “beyin” anlamında olmadığını belirtmiştir (2013: 199<sub>581</sub>). Metnin Çince paralelinde de “beyin” kelimesi geçer (Salguero 2013: 33). Su unsuruna bağlıdır. Sağlıklı *śukra* cinsel istekliliğe, yetersiz *śukra* ise cinsel isteksizliğe ve depresyona neden olur (Gerson 1999: 59).

*Vaṭa*, *pitta*, *kapha* üçlü yapının dengesinin bozulması durumunda yukarıdaki yedi uzuv doğrudan etkilenir. Bu yedi uzvun sağlıklı olabilmesi için vücuttaki üç unsurun da sağlıklı olması gerekir. Bunun için de beslenmeye dikkat edilmeli, gençleşme hareketleri yapılmalıdır (Lad 2009: 47).

## 6. VÜCUTTAKİ ÜÇ UNSURA BAĞLI DÖRT BÜYÜK HASTALIK

Vücutta bulunan bu üç unsur ve buna bağlı gelişen hastalık, Çin ve Tibet tıbbına göre dört türdür. Eski Uygurcada da Çin ve Tibet tıbbına bağlı olarak bu hastalıklar *yalañuk etözinte törümiş tört ulug igler* (Kaya 1994: 588<sub>12-14</sub>) “İnsan vücudunda ortaya çıkmış dört büyük hastalık”, *tört törlüg yıgılguluk ig kemler* (Zieme-Kara 1978: 876) “dört türlü toplanmış hastalık” örneklerinde olduğu gibi dört çeşit olarak gösterilir.

Eski Uygurcada *vaṭa doşaya* bağlı olarak gelişen hastalık için *yél tözlüg ig* (Kaya 1994: 588<sub>18-19</sub>) “rüzgâr esaslı hastalık” ifadesi kullanılır. Buna göre *vaṭaya* bağlı hastalıklar bel ağrısı, eklem iltihabı, siyatik, felç, sinir ağrısı “nevralji” gibi hastalıklardır. *Vaṭa* hastalıkları kalın bağırsak kökenlidir. Hastalığın belirtisi ilk olarak kalın bağırsakta görülür (Lad 2009: 38-39). Bu durum Eski Uygurcada *aş siñmişde kên tepreyür yél tultaglıg ig toga* (Kaya 1994: 592<sub>8-9</sub>) “Yemek sindirildikten sonra rüzgâr nedenli hastalık<sub>2</sub> ortaya çıkar.” şeklinde açıklanabilir. Sağlıksız bir *vaṭa* korku, depresyon ve sinirlilik gibi ruhsal bozukluklara neden olmakla birlikte (Lad 2009: 38-39) kişinin saçları seyrek, vücudu zayıf ve kişi huzursuz ve hareketlidir, yerinde duramaz. Rüyasında uçar, atlar, koşar (Frawley-Ranade 2000: 70). Bu tarz kişiler Eski Uygurcada *başında saçı az erip toruk erser etözi köñülü bilgı kılıkı ...tı ornağlıg ermeser üküş sav sözledeçi erip tülinte uçar tüşeser montag osuglug kişilerig yél tözlüg erür tęp bilsünler* (Kaya 1994: 594<sub>2-7</sub>) “Başında saçı azalıp bedeni zayıf olsa, zihni<sub>2</sub> ve davranışları

sağlam olmasa (hareketli olsa), çok konuşup rüyasında uçtuğunu görse, bunun gibi insanlar rüzgâr esaslıdır diye bilsinler.” şeklinde ifade edilir.

*Pitta doşaya* bağlı olarak gelişen hastalık için Eski Uygurcada *sarıg tözlüg ig agrıg* (Kaya 1994: 588<sup>19-20</sup>) “safra esaslı hastalık<sub>2</sub>”, *sarıg üzeki agrıg* (Rachmati 1932: 100) “safra kaynaklı ağrı” ifadeleri kullanılır. *Pittaya* bağlı hastalıklar safra kesesi, safra ve karaciğer bozukluğu, asit fazlalığı, mide ülseri, gastrit ve iltihaplı hastalıklardır. *Pitta* düzensizlikleri ince bağırsak kökenlidir. Hastalığın belirtisi ilk olarak ince bağırsakta görülür (Lad 2009: 38-39). Bu, Eski Uygurcada *aş siñer erken tepreyür sarıg tözlüg isig ig* (Kaya 1994: 592<sup>6-8</sup>) “Yemek sindirilirken safra esaslı hastalık ortaya çıkar.” şeklinde ifade edilir. Aşırı *pitta* öfke, nefret, kıskançlık gibi duyguları ortaya çıkarmakla birlikte (Lad 2009: 38-39), kişinin saçları beyaz ve kel, vücudu normaldir, böyle kişiler saldırgan, kızgın, savaşçı, ihtiraslı ve zeki kişilerdir. Kişi rüyasında ateş görür (Frawley-Ranade 2000: 70). Bu durum, Eski Uygurcada *kiçig yigit yaşınta saçı başı yürünerser öküş tarıtıp övkeçi erser artukrak yaruk yaşuk titikerip tülinte yene ot körser bilmiş kergek ol kişig sarıg tözlüg erür* (Kaya 1994: 594<sup>8-13</sup>) “(Bir kişinin) küçük yaşta saç başı beyazlarsa, (o kişi) çok sıkılıp öfkeleniyorsa, (o kişinin) parlak zekâsı iyice açılıp gece rüyasında ateş görüyorsa, o kişi safra esaslıdır diye bilmek gerekir.” cümlesiyle gösterilebilir.

*Kapha doşaya* bağlı olarak gelişen hastalık için Eski Uygurcada *lišip tözlüg tumlıg ig* (Kaya 1994: 588<sup>21</sup>) “balgam esaslı üşütme hastalığı” ifadesi kullanılır. *Kaphaya* bağlı hastalıklar bademcik iltihabı, sinüzit, bronşit, ciğerdeki tıkanıklık gibi hastalıklardır. *Kapha* hastalıkları mide kökenlidir. Hastalığın belirtisi ilk olarak midede görülür (Lad 2009: 38-39). Bu durum Eski Uygurcada *aş yemişde kên inçip tepreyür lişip tözlüg ig agrıg* (Kaya 1994: 592<sup>5-6</sup>) “Yemek yedikten sonra şöyle balgam esaslı hastalık ortaya çıkar.” şeklinde gösterilir. Şiddetli *kapha* kıskançlık, oburluk ve ihtiras gibi duygulara neden olmakla birlikte (Lad 2009: 38-39) kişinin saçları parlak ve yağlı, vücudu ise kalındır, kişi sakin ve dingindir. Rüyasında su ile ilgili olarak nehir, okyanus gibi akarsular görür (Frawley-Ranade: 70). Bu tarz insanlar Eski Uygurcada *köñüli bilgı ornaglıg etözi tüzdem étiglig erip yinçürü adıra bilteçi erip yağ sızdaçı erser başınta tülinte körser akar suv yürüñ öñlüg edleri ötrü bilgü ol ol kişig lişip tözlüg erür* (Kaya 1994: 594<sup>13-18</sup>) “Zihni<sub>2</sub> sağlam, bedeni sağlıklıysa ve (her şeyi) ayırabiliyorsa, başından yağ sızıyor ve rüyasında akarsu ile beyaz renkli eşyalar görüyorsa, o zaman o kişi balgam esaslıdır diye bilmek gerekir.” örneğinde olduğu gibi gösterilebilir.

Āyurveda tıbbında üç unsurun bozulmasıyla ortaya çıkan hastalıklar, *saṃnipāta* olarak açıklanır (Rao 2005: 58). *Samnipāta* tam olarak “üç unsurun bozulması sonucu ortaya çıkan hastalık” olarak tanımlanmakla birlikte “çökmek, ölmek” gibi anlamları da ifade eder. Ayrıca kelime “cinsel ilişkiyi” de belirtir. Bu hastalık baygınlık ve ateşli hastalıklara da neden olur (Monier 1899: 1146c). *Samnipāta-jvara*, vücuttaki üç unsurun dengesizliğiyle birleşen tehlikeli ateşli bir hastalık anlamındadır (Banerji 1989: 452). Bu hastalık için Eski Uygurcada *sanipat atlıg katıgıg ig* (Kaya 1994: 588<sup>22-23</sup>) “*saṃnipāta* adlı tehlikeli, zor hastalık” ifadesi kullanılmaktadır. *Samnipāta* kaynaklı hastalığa yakalanmış olan kişiler yukarıdaki hastalıkların ve kişisel özelliklerin belirtilerinin hepsini kendi bedenlerinde ve tabiatlarında gösterirler. Bu Eski Uygurcada *sanipat tözlüg kişiniñ barça bolur birkerü azu yme bolur ikegü azu bolur üç barça kayusu erser birisi artuk küçlüg bolmakdın bilmiş kergek ol kişi antag tözlüg erür* (Kaya 1994: 594<sup>19-23</sup>) “*Samnipāta* esaslı kişide hepsi olur. Birincisi olur, ikincisi olur ve üçüncüsü olur. Bunların hepsinden biri güçlü olması kişi bir esaslı olmalıdır.” örneğiyle gösterilebilir.

## 7. HASTALIKLARIN TEDAVİSİNDEKİ ALTI TAT

Āyurveda tıbbına göre, hastalıkların teşhisi vücuttaki üç unsura bağlıdır, tedavisi ise altı tür yiyeceğe göredir. Bu uygulamalar sadece bitkilerle değil aynı zamanda yiyecek ve minerallerle yapılır. Tat, Skr. *rasa* “tat, öz” kelimesiyle karşılanır. Bunlar duyuşlar üzerinde yiyeceklerin etkilerini gösterir. Bu altı tat tatlı, tuzlu, ekşi, buruk, acı ve kekremesiden oluşur (Frawley 2012: 21). Terim, Eski Uygurcada *altı tatıg* (Kaya 1994: 595<sup>19</sup>) “altı tat, yiyecek” ifadesiyle örneklenebilir. Aşağıda bu altı tat hakkında açıklama yapılmıştır.

ETü. *süçig* (Kaya 1994: 591<sup>20</sup>) “tatlı”; Skr. *madhura* “tatlı” (Monier-Williams 1899: 779b-c): Şeker ve nişastalı yiyeceklerde bulunan tat, toprak ve su unsuru ile bağlantılıdır. Ayrıca vücutta bulunan *pitta* ve *vaṭada* bulunmazken *kaphada* bulunur. Enerjisi ise soğuktur (Frawley 2012: 21). Bütün dokuları yapılandırır ve güçlendirir, zihin ve duyulara faydalıdır. Balgam sökücüdür ve ishal gibi mukus tabakayı yatıştırır (Frawley 2012: 23). Tatlı, ilkbahar mevsiminin ilk ayları olan mart ve nisan ayında tüketilmelidir (Monier-Williams 1899: 779c).

ETü. *şor* (Kaya 1994: 591<sup>18</sup>) “tuzlu”; Skr. *lavaṇa* “tuz, tuzlu” (Monier-Williams 1899: 898c): Sofra tuzu ya da yosun gibi bitkilerde bulunan tuz, su ve ateş unsuru ile bağlantılıdır. Ayrıca vücuttaki *kapha* ve *pittada* bulunurken *vaṭada* bulunmaz. Enerjisi ise sıcaktır (Frawley 2012:

21). Tuzlu, yumuşatıcı ve sulandırıcıdır. Az miktarı sindirimi uyarır, orta miktarı bağırsakları boşaltır, aşırısı ise kusmaya neden olur (Frawley 2012: 23).

ETü. *çavşığı* (Kaya 1994: 591<sub>21</sub>) “ekşi, asitli”; Skr. *amla* “ekşi, asitli” (Monier-Williams 1899: 84a): Mayalanmış yiyeceklerde ya da asitli içeceklerde bulunan ekşi, toprak ve ateş unsuru ile bağlantılıdır. Ayrıca vücuttaki *pitta* ve *kaphada* bulunurken *vaṭada* bulunmaz (Frawley 2012: 21). Uyarıcı, gaz giderici, besleyici ve susuzluk gidericidir (Frawley 2012: 23).

ETü. *köyüğü* (Kaya 1994: 591<sub>17</sub>) “yakıcı, keskin, buruk”; Skr. *kaṭu* “keskin, buruk” (Monier-Williams 1899: 244a): Arnavut biberi ya da zencefil gibi bitkilerde bulunan keskin ve buruk tat, ateş ve hava unsuru ile bağlantılıdır. Ayrıca vücuttaki *kaphada* bulunmazken *pitta* ve *vaṭada* bulunur (Frawley 2012: 21). Uyarıcı, gaz giderici ve terleticidir. Metabolizmayı iyileştirir ve bütün organik fonksiyonları destekler (Frawley 2012: 23).

ETü. *yağlı* (Kaya 1994: 591<sub>19</sub>) “yağlı”: Āyurveda tıbbında altı tat arasında yağ yoktur. Onun yerine acı tat, Skr. *tikta* “acı” (Monier-Williams 1899: 446a) bulunur. Eski Uygur metninde ise yağ kelimesi geçer (Kaya 1994: 591<sub>19</sub>). Metnin Çince paralelinde de yağ kelimesi yer alır (Salguero 2013: 34).

ETü. *irig* (Kaya 1994: 591<sub>17</sub>) “sert, kekremsi”; Skr. *kashāya* “sert, kekremsi” (Monier-Williams 1899: 265c): Şap ve *hamamelis virginiana* gibi maziotunu içeren bitkilerde bulunan kekremsi tat, toprak ve hava unsuru ile bağlantılıdır. Ayrıca vücuttaki *pitta* ve *kaphada* bulunmazken *vaṭada* bulunur (Frawley 2012: 21). Kanamayı, ter ve ishali durdurur ve deri ve mukus tabakanın ısını düzenler (Frawley 2012: 23).

Yukarıda sayılan yiyecekler yılın belli dönemine göre tüketilmelidir. Türk yıl ve ay sisteminden tamamıyla farklı olan Hint yıl sistemine göre mevsimler ikişer ay olarak düzenlenir ve kış (Skr. *hemanta*, kasım, aralık), soğuk mevsim (Skr. *śiśira*, ocak, şubat), ilkbahar (Skr. *vasanta*, mart, nisan), yaz (Skr. *grīshma*, mayıs, haziran), yağmur mevsimi (Skr. *varshā*, temmuz, ağustos) ve sonbahar (Skr. *śarad*, eylül, ekim) olarak sıralanır. Her mevsimsel dönemin insan vücuduna karakteristik etkisi bulunmaktadır. Sağlığımızı kaybetmemek için bizim davranışlarımız mevsimlere uygun olmalıdır. Yiyeceklerimiz, içeceklerimiz, kıyafetlerimiz, oturduğumuz yerler, masajlar, dinlenmemiz, vücut hareketleri, seks alışkanlıklarımız mevsimsel özelliklere göre düzenlenir (Rao 2005: 186). Bu durum Eski Uygurcada *ram aylı ikinti ay hualıg çeçeklig üd erür üçünç aylı törtünç ay*

isig üdnüñ ülüşi ol bēşinç aylı altınç ay yağmurluğ üd atanur yētinç aylı sekizinç ay ülüşi erür küz üdnüñ tokuzunç aylı onunç ay tumluğ üd tēp tētmiş ol kēnki iki aylar kavışıp karlığ buzluğ üd bolur monı monçulayu adırtlap kesinlerniñ adırtın bērmış kerçek otların şaşurmadın kezigin bo üdlerniñ içinte yarağınça yonunça itip tüzüp uz katıp aşığ içgüg suvsuşuğ kigürmiş kergek karınnta siñürü bışuru üdinçe ötrü kamag ig toga tepreyü törçiyü umazlar (Kaya 1994: 589-590<sup>19-23-1-12</sup>) “Mart ayı ile ikinci ay çiçek mevsimidir. Üç ve dördüncü ay sıcakların olduğu mevsimdir. Beş ve altıncı ay yağmur mevsimidir. Yedi ve sekizinci aylar sonbahar mevsimidir. Dokuz ve onuncu aylarda soğuk zamanlar olduğunu söylemiş, (bu aylar) ondan sonraki aylarla birleşip karlı buzlu mevsim olur. Bunu böylece ayırıp (ayların) farkını bilmek gerekir. Bitkileri (ilaçları) şaşırmadan düzenli zamanlarda kullanmak gerekir. Bunları faydasına göre düzenlemek, miktarına göre kullanmak, yiyeceğe ve içeceğe koymak gerekir. (Bunlar) midede sindirilirken hastalıklar ortaya çıkmaz.” şeklinde ifade edilmektedir. Bu bağlamda yiyecekler ve ilaçlar iklim ve mevsime göre ayarlanmalıdır. *Vaṭa* önleyici bir yiyecek, sonbaharda verilmelidir. *Pitta* önleyici yiyecek, ilkbaharın sonlarında ve yaz mevsiminde verilmelidir. *Kapha* önleyici yiyecekler de kışın ve ilkbaharın ilk günlerinde verilmelidir. Bünye, vücuttaki üç unsuru mevsime göre ikiye böler ve ona göre ayırım yapar. Buna göre; *vaṭa* ve *pitta*, sonbahar ve kış *vaṭa* önleyici, ilkbahar ve yaz *pitta* önleyicidir. *Vaṭa* ve *kapha*, yaz ve sonbahar *vaṭa* önleyici, kış ve ilkbahar *kapha* önleyicidir. *Pitta* ve *kapha*, yaz ve sonbahar *pitta* önleyici, kış ve ilkbahar *kapha* önleyicidir (Frawley 2012: 81).

## 8. HASTALIKLARIN GENEL TEDAVİSİ

Yukarıda belirtilen tatlar ya da yiyecekler *āyurveda* ve Budist tıbbında ilaç olarak hastalıkların tedavisinde kullanılır. Budizmde bu tatlara ilaveten hatta bu yiyeceklerden daha üstün yiyecekler ya da ilaçlar vardır ki bunlar Eski Uygurca metinlerde *iñek yağı sūt birle mirli panitli ikegü* (Kaya 1994: 596<sup>1-2</sup>) “İnek yağı ve süt ile bal ve *phāṇita* ikisi” şeklinde gösterilir. Budizmde rahiplerin kullanmasına izin verilen beş ilaç vardır. Bunlar sadeyağ (Skr. *sappi*), tereyağ (Skr. *navanīta*), yağ (Skr. *tela*), bal (Skr. *madhu*) ve melas (Skr. *phāṇita*) olarak sıralanır (Zysk 1998: 40). Hint kültüründe özellikle süt ve bal tanrısal yiyecekler arasında sayılır. Örneğin Tanrı Indra kendisini ziyarete gelen kutsal çocuğa bal, süt ve meyve ikram etmiştir (Zimmer 2004: 10). Böylece tereyağı, bal, süt, *phāṇita* kutsal yiyecekler olarak kabul edilebilir.

## 9. SONUÇ

Tıp ya da sağlık bilgisi bütün toplumları ilgilendiren bir bilimdir. Sağlıklı bir bedene sahip olmak sağlıklı bir zihne sahip olmakla eş değerdedir. Bu bağlamda eski Hint toplumunda *āyurveda* tıbbı hem beden sağlığını hem de yogalar, mantralar ve meditasyonlarla zihin sağlığını içerir. Rigveda döneminden itibaren varlık gösteren geleneksel Hint tıbbı olan *āyurveda*, daha sonraki dönemlerde Jainizm ve özellikle de Budizm gibi dinleri de etkilemiş ve bu dinlerde önemli yere sahip olmuştur. Budizmde Buddha'nın en önemli öğretisi olan dört asil gerçek "ıstırap, ıstırapın nedeni, ıstırapın ortadan kaldırılması ve huzurlu hayat" *āyurveda* düşüncesiyle ilişkilendirilmiş ve canlının bedenini ve zihnini etkileyen etmenler ortadan kaldırılmak istenmiştir. Böylece dinî bir ilim hâline dönüşen *āyurveda* tıbbı, Budizmi benimseyen Çin, Tibet ve arkasından Uygur toplumunu da etkilemiştir. Çoğunluğunu çeviri metinler oluşturan Eski Uygur Türkçesi metinlerinde de *āyurveda* tıbbıyla ilgili bilgiler yer almaktadır. Bu bilgilerin çoğu dinî metinler olan *sūtralardadır*.

Genel olarak *āyurveda* düşüncesi, dört ya da beş unsura bağlıdır ve bu unsurlar makro kozmolojiyi oluşturduğu gibi mikro kozmolojiyi de meydana getirmektedir. Canlı bedeninin oluşumunda etkili olan beş unsur, *āyurveda* düşüncesinde 'uzay, hava, ateş, su ve toprak' olarak sıralanırken Tibet Budizmi'nde canlı bedeninin oluşumu 'su, toprak, ateş, hava, uzay' olarak sıralanır. Ayrıca canlı bedenindeki beş unsur, beş dhyāni Buddha'yı da karşılar ki böylece canlı bu beş dhyāni Buddha ve onların heceleri ile mutlak aydınlanmayı da elde edebilecektir. Böylece *āyurveda* canlı zihnini de kontrol edebilecektir. Vücudun organlarını oluşturan bu beş unsur, aynı zamanda beş duyuyu da oluşturur. Vücuttaki beş unsurun ve beş unsurun oluşturduğu *pitta*, *vaṭa* ve *kapha* unsurlarının bozulması sonucunda bedende çeşitli hastalıklar ortaya çıkar. Özellikle bu hastalıklar *pitta*, *vaṭa* ve *kapha* bu üç unsurun birleşmesinden ortaya çıkan *saṃnipāta* kaynaklıdır. Vücutta bulunan üç unsurun hastalığı sonucunda da yine vücuttaki yedi uzuv ya da organın da dengesi bozulur. Bu organlar plazma, kas, yağ, kan, kemik, ilik ve üreme organlarıdır. Vücuttaki bu yedi uzvun hastalanması kişide bedensel hastalıklara neden olabildiği gibi zihinsel ya da ruhsal hastalıklara da sebebiyet verebilmektedir. Kişinin hem vücuttaki üç unsurunun hem de yedi uzvunun hasta olması çeşitli karakterlerin ortaya çıkmasıyla sonuçlanır. Örneğin sağlıksız bir *vaṭa* korku, depresyon ve sinirlilik gibi ruhsal bozukluklara neden olmakla birlikte kişi huzursuz ve hareketlidir, yerinde duramaz, rüyasında uçar, atlar, koşar. Dolayısıyla bedende bulunan üç unsur, canlının bedenini ve zihnini olumlu ve olumsuz bir şekilde etkilemektedir.

*Āyurveda* tıbbında canlı bedeninin sağlıklı olabilmesi için altı önemli tat ya da yiyecek önerilir. Bu tatlar tatlı, tuzlu, ekşi, kekremsi, acı ve burukluktur. Fakat Uygur metinlerinde acı tat için yağ ifadesi kullanılır. Bu altı tat, mevsime göre yenilip içilmelidir.

Sonuç olarak *āyurveda* tıbbı ile Budizmin oluşturduğu tıp, canlı bedenini ve zihninin iyileşmesini sağlayıp canlının aydınlanmaya ulaşmasını amaçlamakla birlikte toplumsal iyileşmeyi de hedeflemektedir. Böylece Budizmden etkilenmiş olan toplumlar *āyurveda* tıbbını da benimsemişlerdir. Uygurların toplumsal olarak *āyurveda* tıbbını benimseyip benimsemedikleri tam olarak bilinmemekle birlikte *āyurveda* tıbbını konu edinen eserlere ve bu alandaki terimleri karşılayan sözlere yer verdikleri ortadadır.

### KISALTMALAR

bk.	Bakınız
Çin.	Çince
Dipn.	Dipnot
ETü.	Eski Türkçe
Skr.	Sanskritçe
Tib.	Tibetçe
vd.	ve diğerleri
...2	İkileme

### KAYNAKÇA

- BANERJI, Sures Chandra, 1989, *A Companion to Sanskrit Literature: Spanning a Period of Over Three Thousand Years, Containing Brief Accounts of Authors, Works, Characters, Technical Terms, Geographical Names, Myths, Legends and Several Appendices*, Hardcover, Motilal Banarsidass Pub.
- BARUTCU, Fatma Sema, 1998, *Sthiramati'nin Vasubandhu'nun Abhidharma Kosavardi Şastirtaki Çinkirtü Yöröglerning Çingürüsü'nden Üç İtigsizler, Giriş-Metin-Tercüme-Notlar-İndeks*, XXX. Levha, Ankara, TDK Yay.
- CLIFFORD, Terry, 2001, *Tibetan Buddhist Medicine and Psychiatry: The Diamond Healing*, New Delhi, Byjainendra Prakash Jain at Shri Jainendra Press.
- EDGERTON, Franklin, 1953, *Buddhist Hybrid Sanskrit, Grammar and Dictionary*, Vol. II: Dictionary, New Haven, Yale University Press.
- ELIADE, Mircea, 2003, *Dinsel İnançlar ve Düşünceler Tarihi I-II-III*, çev. Ali Berktaş, İstanbul, Kabalcı Yay.
- EVANS-WENTZ, W. Y., 1978, *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, London, New York, Oxford University Press.
- EVANS-WENTZ, W. Y., 2000, *The Tibetan Book of The Dead Or The After-Death Experiences on the Bardo Plane, according to Lama Kazi Dawa-Samdup's English Rendering*, New York, Oxford University Press.
- FRAWLEY, David, 2012, *Ayurvedic Healing: A Comprehensive Guide*, Wisconsin, Lotus Press.
- FRAWLEY, David, Subhash RANADE, 2000, *Ayurveda, Nature's Medicine*, Wisconsin, Lotus Press.
- GERSON, Scott, 1999, *Ayurveda: Kadim Hint Tedavi Sanatı*, İstanbul, Alfa Yay.
- KAYA, Ceval, 1994, *Uygurca Altun Yaruk. Giriş, Metin ve Dizin*, Ankara, TDK Yay.
- LAD, Vasant, 2009, *Ayurveda: The Science of Self-healing: a Practical Guide*, USA, Lotus Press.

MONIER–WILLIAMS, Sir Monier, 1899, *A Sanskrit–English Dictionary*, Etymologically and Philologically Arranged with Special Reference to Cognate Indo–European Languages, Oxford.

RACHMATI, Reşid, 1930, *Zur Heilkunde der Uiguren [I]*, Berlin, (Aus: SPAW. Phil.–hist. Kl. 1930, XXIV. 1930, 451–473).

RACHMATI, Reşid, 1932, *Zur Heilkunde der Uiguren [II]*, Berlin, (Aus: SPAW. Phil.–hist. Kl. 1932, XXII. 1930, 401–448).

RAO, Saligrama; Krishna Ramachandra, 2005, *Encyclopaedia of Indian Medicine: Basic concepts*, Noida, Taj Press.

SALGUERO, Pierce C., 2013, ‘On Eliminating Disease’ Translation of the Medical Chapter from the Chinese Versions of the Sutra of Golden Light. *eJournal of Indian Medicine*. Vol. 6, 21–43.

SOOTHILL, William Edward; Lewis Hodous, 1937, *A Dictionary of Chinese Buddhist Terms with Sanskrit and English Equivalents and a Sanskrit–Pali Index*, London, Kegan Paul, Trench, Trubner & Co.

SVOBODA, Robert, 1992, *Ayurveda: Life, Health and Longevity*, Navi Mumbai, Suffolk Printed at Repro India.

TEZCAN, Semih, 1974, *Das Uigurische İnsadi-Sutra*, Berlin, (Deutsche Akademie der DDR. Zentralinstitut für Alte Geschichte und Archäologie. Schriften zur Geschichte und Kultur des Alten Orients. 6, Berliner Turfantexte3).

UÇAR, Erdem, 2013, *Uygurca Altun Yaruk Sudur. IX. Tegziñç*, İzmir, Dinazor Kitabevi Yayınları.

ZIEME, Peter; György Kara, 1978, *Ein uigurisches Totenbuch*, Nāropas Lehre in uigurischer Übersetzung von vier tibetischen Traktaten nach der Sammelhandschrift aus Dunhuang British Museum Or. 8212 (109). Budapest, Akadémiai Kiado.

ZIMMER, Heinrich, 2004, *Hint Sanatı ve Uygarlığında Mitler ve Simgeler*, Editör: Joseph Campbell, (Çev. Gül Çağalı Güven), İstanbul, Kabalcı Yay.

ZYNK, Kenneth G., 1998, *Asceticism and Healing in Ancient India: Medicine in the Buddhist Monastery*, Delhi, Byjainendra Prakash Jain at Shri Jainendra Press.