

အဆိုပြုဆွေးနွေးမည့်ခေါင်းစဉ်(၁)

မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာတွင် တိမ်မြုပ်နေသော နက္ခတ္တနယဆိုင်ရာ ကုထုံးနည်းစနစ်များ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်အသုံးပြုရန်

ဆွေးနွေးသူအမည်

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း၊ ကထိက/ဌာနမှူး (ငြိမ်း) ခန္ဓာဗေဒဌာန၊
တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၊ မန္တလေး၊
(တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များညီလာခံကိုယ်စားလှယ်)

၁။ နိဒါန်း

နယကြီး (၄) ပါးကုထုံးနည်းစနစ်များဖြင့် ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးအား စောင့်ရှောက်ပေးရာတွင် အချို့သော နက္ခတ္တနယနည်းစနစ်များသည် ပျောက်ကွယ်လုနီးပါး ဖြစ်ပေါ်လာနေသည်ကိုတွေ့ရှိရပေသည်။ ထို့အပြင်တိုင်းရင်းဆေးပညာအမွေအနစ်များကို လက်ဆင့်ကမ်းသင်ကြားပေးလျက်ရှိ သည့် တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၏ ဆေးပညာရပ်ဆိုင်ရာသင်ရိုးညွှန်းတမ်း၌ပင် အချို့သောနက္ခတ္တ နယကုထုံးနည်းစနစ်များ ထည့်သွင်းသင်ကြားခြင်းမရှိသည်ကို တွေ့ရှိရပေသည်။ သို့ပါ၍ တိမ်မြုပ်နေသော နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်များကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ စုပေါင်းဆွေးနွေးပြီး ပြန်လည်ဖော်ထုတ်၍ မျိုးဆက်သစ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များအား လက်ဆင့်ကမ်းပညာအမွေပေးနိုင်ရန်နှင့် ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍတွင် ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးပြုနိုင်ရန်တင်ပြခြင်းဖြစ်ပေသည်။

၂။ ရည်ရွယ်ချက်

(က) ယေဘုယျရည်ရွယ်ချက်

တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်အလွှာစုံများပါဝင်ဆွေးနွေးပြီးတိမ်မြုပ်နေသော နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်များပြန်လည်ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်ရန်။

(ခ) ဝိသေသရည်ရွယ်ချက်

(၁) တိမ်မြုပ်နေသော နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်များကို ပြည်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်။

(၂) နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်များကို တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ကျယ်ပြန့်စွာအသုံးပြု၍ ပြည်သူလူထု၏ ကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်နိုင်ရန်။

(၃) နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်များအား မျိုးဆက်သစ်တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင်များ ဆက်လက်ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်နိုင်ရန်။

၃။ ဆောင်ရွက်သည့်နည်းစနစ်

နက္ခတ္တနယကုထုံးနည်းစနစ်ဆိုင်ရာ ဆေးကျမ်းများနှင့် မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်၏ နက္ခတ္တနယသင်ရိုးညွှန်းတမ်းများကိုအခြေခံ၍ လေ့လာတင်ပြခြင်း။

၄။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်နှင့်အဆိုပြုတင်သွင်းချက်များ

(က) နက္ခတ္တနယဆေးပညာတွင် အကျုံးဝင်သည့်ပုဂ္ဂလပညတ်၊ သြဋ္ဌာရိကသုခုမ၊ အဋ္ဌမုခ၊ အင်္ဂီဝိဇ္ဇာ၊ နက္ခတ္တဝေဒ၊ မဟာဘူတဝေဒဘာသာရပ်များသည် ကမ္ဘာဦးတည်စကလ၊ နေနှင့်လ၊ ဂြိုဟ်နက္ခတ်များ ပေါ်လာသည်များမှစ၍ ဈာန်အဘိညာဉ်ရရသေ့သူတော်စင်များမှ အဘိညာဉ်တန်ခိုးဖြင့်ဆင်ခြင်၍ တီထွင်ခဲ့သောပညာရပ်များဖြစ်ကြပါသည်။ နေလအပါအဝင်ဂြိုဟ်များ၊ နက္ခတ်များကိုအခြေခံ၍ တည်ဆောက်ထားသောပညာရပ်များဖြစ်၍ ဗေဒင်၊ နက္ခတ်၊ အဂ္ဂိရတ်ပုဂ္ဂလပညတ်၊ အဋ္ဌ မုခစသောဓါတ်ပညာတို့သည် တစ်ခုနှင့်တစ်ခု နှီးနှယ်ဆက်စပ်၍နေပေသည်။ သို့ရာတွင် ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာအပါအဝင်အင်္ဂီဝိဇ္ဇာ၊ ဝေဒ၊ အဋ္ဌမုခဓါတ်ပညာများမှာ အသက်ကိုမေး၊ အမည်မေး၍ ဆေးပေးရပါသည်။ ဤသည်ကိုပင် “ ဗေဒင်ဆန်သည်၊ပေါ့တန်သည်” ဟူသောစွဲချက်ဖြင့် ပစ်ပယ်ခဲ့ကြပြီး အကျယ်တဝင့်ဖွင့်ဆိုသင်ပြခြင်းမရှိခဲ့ကြပေ။ သို့ဖြစ်၍နောက်မျိုးဆက်သစ်ပညာရှင်များမှ ထိုပညာရပ်များ တစ်ဖြည်းဖြည်းအလှမ်းဝေးပြီး မကြာမီပျောက်မည့်အရေးရှိနေပါသည်။ မန္တလေးတိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်သင်ရိုး၌လည်း နက္ခတ္တနယဘာသာရပ်နှင့်ပတ်သက်၍အပိုင်း (၂) ပိုင်းခွဲ၍ ပြဋ္ဌာန်းသင်ကြားသော်လည်း နက္ခတ္တနယသင်ရိုးအပိုင်း (က)တွင်

(၁) ပါပ၊ သောမဂြိုဟ်များနှင့် “ အာရုံလေးတန်-ဓါတ်ကြိုက်ဟန်” ဟူသော အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိတို့ဖြင့်ပေးကုသော ပုဂ္ဂလပညတ်ကုထုံးနှင့် နေစီးနက္ခတ်ဓါတ်စာများ

(၂) “အောင်စီမှုတ်ထွေ၊ ချွေးငုတ်လေ၏” အစချီသောသြဋ္ဌာရိက၊ သုခုမဓါတ်ပညာနှင့်သက်

ဆိုင်သောဆောင်၊ ပျက်၊ ခိုက်၊ ငုတ်၊ လွန်၊ ဆုံး၊ ချုပ် ဟူသောသမုဋ္ဌာန်တြိသတ်လင်္ကာများ

(၃) “ကြာမုံဝတ်ရင့်၊အတင့်ပြီးသည်၊သုံးလီစိုးအုပ်-----” အစချီသော အဋ္ဌမုဒါတ်ကျမ်းနှင့် ဆိုင် သော “နွေမိုးမရှောင်၊စန်းနှင့်မြှောင်” ဟူသောအလင်္ကာ

(၄) “သူ့ကိုနိုင်လို၊ ဆနှင့်ခို၊ လိုရာဆေးဖော်သုံး” ၊ “ပထဝီဓါတ်ကိုသတ်မည့်ဂြိုဟ်၊ အာပေါ ဓါတ်နှင့်မွှေ၊ ရေအင်၊ တေဇောဓါတ်နှင့်သတ်-----” စသောဆပွတ်အလင်္ကာ၏ ကုထုံး ဆေးချက်ဖြင့် ဓါတ်ခိုက်ဖြေခြင်း၊ တြိရန်းခိုက်၍ရောဂါသည်းခြင်း၊ “ပဉ္စပွတ်နှင့်ဆပွတ်ကို ရှောင်” ဟူသော ဆရာမလိုက်အပ်သောအရပ်-စသောအင်္ဂါဝိဇ္ဇာဆိုင်ရာ ကုထုံးဆေးချက် များ

(၅) “စ၊ သာ၊ ရွှေ၊ ကူ၊ အင်းဝသူ၊ ဆန်ဖြူတတင်းပေး” စသော နောင်းအလင်္ကာ၊ စိန်ဥမှာ နံ့သာဝင်း၊ သင်းထုံလှိုင်စသောတြင်းအလင်္ကာ၊ မြွေဆိပ်၊ နဂါးဆိပ်၊ မိတ္တူနတ်အဆိပ်နှင့် တူသောပါဒ်ခိုက်များ၊ ဦးသာဝ၊ တလစိ၊ ဇီမာသဒွေး--- စသော ဂြိုဟ်ရှစ်ခွင်ပျော်သမျှ အလင်္ကာ၊ ကောဇာပြည့်စန်း၊ နက္ခတ်၊ အာယုနက္ခတ်စသည်တို့သည် နက္ခတ်ဗေဒနှင့် သက်ဆိုင်သောအဆိုအမိန့်များ

(၆) စန်းပြတ်၊ လွန်းပြတ်၊ တွက်နည်းများ၊ မိမိနေနှင့် တေဇကျသောအရပ်မှာ ညောင် ထောက်ခြင်း၊ အာယုကျသောအရပ်များ ငါး၊ ပုဇွန်လွှတ်ခြင်း၊ ပရိဝါရကျသောအရပ်က ကျောင်း၊ ရေကန်၊ ဘုရားမှာဆန်လှူခြင်းစသော ဝေဒပညာ၏ ဂြိုဟ်စားသက်ရောက်အရ ကံမြင့် ကံဆင့် ယတြာချေခြင်း စသောအစီအရင်များ---

စသည်တို့ကိုအပိုင်း (၃) ပိုင်းခွဲ၍ အကျဉ်းမျှဖော်ပြထားပြီး သင်ရိုးအပိုင်း (ခ) ၌သာ နက္ခတ္တဓါတ် တိုင်ထူ၍ ဓါတ်စာပေးခြင်းနည်းကိုအသေးစိတ်သင်ကြားသည်ကိုလေ့လာတွေ့ရှိပါသည်။

(ခ) သို့ပါ၍ ယနေ့အချိန်အခါသည် အဆိုပါပညာရပ်များကို အသက်ထင်ရှား ရှိနေကြသော နက္ခတ္တနယပညာရှင်များက ဆွေးနွေးညှိနှိုင်း၍ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရမည့် အချိန်အခါပင်ဖြစ်ပါ သည်။

(ဂ) ပြန်လည်ဖော်ထုတ်သင့်သောဘာသာရပ်နှင့်နည်းစနစ်များမှာ-

(၁) ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာ

(၂) သြဋ္ဌာရိက၊သုခုမဓါတ်ပညာ

(၃) အဋ္ဌမုခဓါတ်ပညာ

(၄) အင်္ဂိဝိဇ္ဇာပညာ

(၅) နက္ခတ္တနှင့်ဝေဒပညာ

(၆) ဓါတ်တိုင်၊ ဓါတ်စာဖြင့်ဆေးပေးကုခြင်းစသည်တို့ဖြစ်သည်။

(၁) ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာ

ပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ပညာသည် ခက်ခဲစွာကျက်မှတ်သင်ယူစရာမလိုဘဲ ပြုဟ်ရှစ်ခွင်မှ နေနံများကို ပါပ၊ သောမခွဲမှတ်၍ ရုပ်ဆေးနာမ်ဆေးအဖြစ် ခွဲခြားအသုံးပြုရုံဖြင့် ပဏာမကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုကဏ္ဍမှာအသုံးပြုနိုင်သောပညာရပ်ဖြစ်ပေသည်။

ပုဂ္ဂပညတ်ဓါတ်ပညာ၏အားသာချက်များမှာ-

(၁) “အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ” ဓါတ်စာဖြင့်ရောဂါဝေဒနာများကို ကာကွယ်ကုသ ပေးနိုင်ခြင်း

(၂) ပတ်ဝန်းကျင်နေရာတိုင်းတွင် ဆေးရှိနေခြင်း

(၃) အရေးပေါ်ကုသမှုကိုအချိန်မရွေးပေးနိုင်ခြင်း

(၄) “ဆေးဘက်မဝင်သောအပင်မရှိ” ဟူသောဆရာဇီဝက၏အဆိုနှင့်ကိုက်ညီခြင်း

(၅) ငွေကြေးကုန်ကျမှုသက်သာခြင်း

(၆) မြန်မာ့ဓါတ်စာပညာဖြင့်ပြည်သူများကိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ခြင်း

(၇) အိမ်ရှင်မတိုင်းအလွယ်တကူသိရှိနားလည်နိုင်ပြီး မိသားစုကျန်းမာရေးကို စောင့်ရှောက်မှု ပေးနိုင်ခြင်း

(၈) ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ မရှိသလောက်နည်းပါးခြင်းစသော အားသာချက်များကြောင့် တချိန်က ပြည်သူကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ ဖြစ်ခဲ့ပါသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အားသာချက်များနှင့်ပြည့်စုံနေသော ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်ပညာသည် တက္ကသိုလ်သင်ရိုးတွင် ဖော်ပြထားသော ပါပ၊ သောမကို အဆင်း၊ အသံ၊ အနံ့၊ အတွေ့အထိဟူသော အာရုံလေးပါးဖြင့်ပေးကုသော “အာရုံလေးတန်း၊ခါတ်ကြိုက်ဟန်” ဟူသောစာပိုဒ်၏ အဖွင့်ကုထုံး ကျမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။

သို့ပါ၍ နိုင်ငံတော်အကြီးအကဲတာဝန်ရှိသူများနှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာရှင် ကိုယ်စား လှယ်တော်ကြီးများမှ နက္ခတ္တနယသင်ရိုးတွင် သာမန်မျှဖော်ပြထားသော ပုဂ္ဂလပညတ်ခါတ်ပညာ ပြန်လည်ဖော်ထုတ်အသုံးပြုနိုင်ရေး အလေးထားစဉ်းစားပေးကြပါရန် လေးစားစွာတိုက်တွန်းအပ်ပါ သည်။

(၂) **ဩဠာရိက၊သုခုမခါတ်ပညာ**

ဩဠာရိက၊ သုခုမခါတ်ပညာသည်လည်း ကုန်းဘောင်ခေတ်မှာ မကာရလောပ ဆရာတော်ခင်ကြီးဖျော်မှ ဖော်ထုတ်ခဲ့ပြီး ရတနာပုံခေတ်ခါတ်ဆရာကြီးဦးပို၊ ၎င်းနောက် ဒီပဲယင်းမြို့ မရကန်ကုန်းတဲရွာကျောင်းအုပ်ကြီးဦးအောင်ဒင်မှ ဘုရားဟောဒေသနာပဋိသမုပ္ပါဒ်ကို အခြေခံ၍ ခေတ်နှင့်အညီ ကျိုးကြောင်းဆက်ခါတ်ကျမ်းကို (၁၉၅၆) ခုနှစ်မှာလည်းကောင်း၊ ဗုဒ္ဓနည်းကျ ဩဠာရိက၊ သုခုမခါတ်ကျမ်းလင်္ကာကို (၁၉၆၀) ခုနှစ်မှာလည်းကောင်း၊ နရသုခိအဖြေသစ်ကျမ်းကို (၁၉၇၀) ခုနှစ်မှာလည်းကောင်း၊ ဩဠာရိက၊ သုခုမနှင့်ဆိုင်သောကျမ်းကြီး (၃) ကျမ်းကိုပြုစု၍ မြန်မာပြည်အနှံ့သင်တန်းများပို့ချပေးခဲ့ရာ ယနေ့အချိန်ထိ မုံရွာ၊ ရွှေဘို၊ မန္တလေး၊ ပျော်ဘွယ်၊ ရန်ကုန် စသောနေရာအနှံ့ ဩဠာရိက၊ သုခုမခါတ်ပညာနည်းဖြင့် ကုသပေးနေသော ဆရာအများအပြား ရှိနေပါသေးသည်။ အဆိုပါ ဩဠာရိက၊ သုခုမခါတ်ပညာသည်လည်း ဆေးဝါးမပါ ခါတ်စာဖြင့်ပင် ရောဂါများကိုကာကွယ်ကုသပေးနိုင်သော ခါတ်စာပညာဖြစ်၍ တက္ကသိုလ်သင်ရိုးလက်စွဲမှာပါဝင် သော “အောင်စည်မှုတ်ထွေ- ချွေးငုတ်လေ၏---” အစချီသော တြိသတ်လင်္ကာ၏ အဖွင့်ကျမ်းပင် ဖြစ်ပါသည်။ သို့ဖြစ်ပါ၍ ထိုခါတ်ပညာများအရှည်သဖြင့် ပြန့်ပွားထိန်းသိမ်းနိုင်ရေးအတွက် နိုင်ငံတော်နှင့် တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာနမှ တာဝန်ယူ၍ မြန်မာ့ဆေးပညာအမွေအနှစ်အဖြစ် ဆက်လက် ထိန်းသိမ်းသင့်ပါကြောင်း ထပ်လောင်းတင်ပြအပ်ပါသည်။

(၃) အဋ္ဌမုခခါတ်ကျမ်း

၎င်းကျမ်းသည်လည်း မကာရလောပဆရာတော်ခင်ကြီးဖျော်မှ ရေးသားခဲ့သောကျမ်း ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းကျမ်းကို လိနတ္ထလင်္ကာ (၃၁) ပိုဒ်ဖြင့် ရေးဖွဲ့ထားရာ အများသိရန်ခက်ခဲသဖြင့် ကောလင်းစီရင်စု၊ လာဂါရွာဆရာတော်ဦးသောမမှ အဋ္ဌမုခဝိတ္တာရဒီပနီဟူသော အဖွင့်ကျမ်း တစ်စောင်ကို (၁၂၈၂) ခုနှစ်က ရေးသားခဲ့ပါသည်။ အဆိုပါအဋ္ဌမုခခါတ်ပညာဖြင့် ကုသသူ ရွှေဘိုမှာ ဆရာကြီးတစ်ဦးရှိခဲ့ဖူး၍ ယခုကွယ်လွန်သွားပြီဟုသိရပါသည်။ ၎င်းနည်းဖြင့် ကုသနေသူဆရာများ ကိုစုံစမ်းလျက်ရှိပါသည်။ အချိန်မီမဖော်ထုတ်ပါက ထိုအဋ္ဌမုခခါတ်ပညာ ကွယ်ပျောက်တော့မည့် အခြေအနေတွင်ရှိပါသည်။

ထိုအဋ္ဌမုခခါတ်ပညာသည်လည်း တက္ကသိုလ်နက္ခတ္တသင်ရိုးတွင် ဖော်ပြထားသော “ကြာမုံဝတ်ရင့်၊ အတင့်ပြီးသည်၊ သုံးလီစိုးအုပ်---” အစချီသော “နွေမိုးမရောင် စန်းနှင့်မြှောင်” ဟူသောအပိုဒ်နှင့် စန်းသုဉ်း၊ စန်းငုတ် ဟူသောစာပိုဒ်တို့ကို ကျမ်းတစ်စောင်ပေတစ်ဖွဲ့ဖြင့် အခိုင်အခံ ဖော်ပြထားသောပညာရပ်ဖြစ်၍လည်း တတ်ကျွမ်းသူဆရာများကို ရှာဖွေစုစည်း၍ ပြန်လည် ဖော်ထုတ်ထိန်းသိမ်းသင့်သော ပညာတစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။

အဋ္ဌမုခဝိတ္တာရဒီပနီမှာ ဖော်ပြထားသော ကုထုံးဆေးချက်တို့ကိုခေတ်နှင့်အညီ- Health Resort၊ Health Trip၊ Health Sport၊ Health Spa၊ Health Entertainment တို့အဖြစ် ပြုပြင်ဖန်တီးပေးလိုက်ပါက အရှေ့တောင်အာရှတိုင်းရင်းဆေးလောကမှာ တမူထူးခြားသော မြန်မာ တို့၏ မူပိုင်ကုထုံးအသစ်အဆန်းများ ပေါ်ထွက်လာနိုင်ပါသည်။ သို့ပါ၍ ထိုအဋ္ဌမုခခါတ်ပညာကို နိုင်ငံတော်မှ မြန်မာ့ဆေးပညာ၏ အမွေအနှစ်အဖြစ် ပြန်လည်ဖော်ထုတ်သင့်ပါကြောင်း အလေး အနက် တိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။

(၄) အင်္ဂုဇ္ဇပညာ

၎င်းပညာသည် ပုဂံခေတ်ကပင်ရှိနေခဲ့ပြီး ကုန်ဘောင်ခေတ်ခင်ကြီးဖျော်မှ အကျယ်ဖွင့် ဆိုရေးသားခဲ့ပါသည်။ “သူ့ကိုနိုင်လိုဆနှင့်ခို၊ လိုရာဆေးဖော်သုံး၊ ပဉ္စပွတ်နှင့် ဆပွတ်ကိုရှောင်၊ တြိရန်းနှင့် စတုရန်းကိုဆောင် အမြစ်အညွန့်၊ ဘယ်မလွတ်၊ ဆပွတ်သွတ်၍ကြံ၊ အထက်ဆောင်ပန်း၊ အောက်နင်းကြမ်း၊ တခန်းယူမှီးကြ၊ တြိစတုရန်းကြမ်းပြုလော့” စသော အင်္ဂုဇ္ဇနည်းများသည်

လည်း ရောဂါပျောက်ကင်းစေရန် ကာကွယ်ကုသသောနည်းများပင်ဖြစ်ပါသည်။

တက္ကသိုလ် သင်ရိုးလက်စွဲတွင် အမြတ်မျှဖော်ပြထားသော်လည်း တိုင်းရင်းဆေးပညာ ရှင်များ၏ ပြင်ပမှာ ယနေ့တိုင် တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုနေကြဆဲ၊ ထိန်းသိမ်းထားဆဲ တွေ့ရပါ သည်။

(၅) နက္ခတ္တနှင့် ဝေဒပညာ

“စ၊ သာ၊ ရွှေ၊ ကူ၊ အင်းဝသူ၊ ဆန်ဖြူတတင်းပေး” အစချီသောလင်္ကာဖြင့် (၁၂) ရာသီ ဂြိုဟ်နက္ခတ်နဝင်းတို့၏ တည်နေပုံနှင့် ဂြိုဟ်တို့၏တည်နေရာ ကာလတို့ကို တက္ကသိုလ်သင်ရိုးမှာ အကျဉ်းမျှဖော်ပြခဲ့သော်လည်း နက္ခတ်ဗေဒင်လက်ရိုးကျမ်းတို့မှာ လင်္ကာသိမှစ၍ ဓန၊ ကဋ္ဌ၊ သဟဇေတည်ဖြင့် အတန်များ၊ ဥစ်၊ ကသစ်၊ နဝင်းတို့ဖြင့် အကျယ်ဖွဲ့၍ လူနာတို့၏ကံကြမ္မာကို မည်သည့်လ၊ ရာသီ၊ အချိန်တို့မှာ မည်သည့်ရောဂါ၊ မည်သည့်ဥပါဒ်အန္တရာယ် ခံစားရမည်၊ ကြုံနိုင် သည်၊ သက်သာမည်၊ ဆိုးမည်၊ အသက်အန္တရာယ်ရှိသည်စသည် ဖြင့်ကြိုတင်သိရှိကာကွယ်နိုင်သော လက်ရိုး၊ လက်ဆန်း၊ နက္ခတ်ဗေဒင်ပညာ၊ မွေးဖွားစဉ်က ဂြိုဟ်အနေအထားကံကြမ္မာ၊ အသက် အလိုက်ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုး၊ အပြောင်းအလဲများသိရှိနိုင်သော မူလ၊ ကောဇာ၊ အသက်စသော မဟာဘုတ်ကိန်းများ၊ ဂြိုဟ်စားသက်ရောက်အရ ဖြစ်ပေါ်လာနိုင်သော၊ ဖြစ်ပေါ်နေသော ရောဂါ ဝေဒနာများ၊ စိတ်နှင့်သက်ဆိုင်သောပြဿနာများ၊ ကားမှောက်၊ ဗိုက်ခွဲ၊ မြွေကိုက်၊ ရေနစ်၊ လေဖြတ် စသည်ဖြင့် အမည်တပ်၍ မှန်းဆနိုင်သော ရှေ့ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသော ဥပါဒ်အန္တရာယ်များကို ရှောင်လွှဲ ကုသနိုင်သည့် သာဝိတ္တိဆန်းစသော ဗေဒင်ပညာရပ်များသည် ယတြာများဖြင့် ကုသရုံသာမက ဖြစ်လာနိုင်ချေရှိသော ရောဂါဝေဒနာ၊ ဥပါဒ်အန္တရာယ်များကိုလည်း မြန်မာ့နည်း ယတြာပညာဖြင့် ကြိုတင်ကာကွယ်ရှောင်လွှဲရပါသည်။

တနည်းအားဖြင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာမှ စက်များဖြင့်စမ်းသပ်ခြင်း၊ ဓါတ်ခွဲစစ် ဆေးခြင်းဖြင့် ရောဂါများကို တနှစ်တစ်ခါဆေးစစ်၍ ကာကွယ်ကုသကြသကဲ့သို့ မြန်မာ့ဆေးပညာ မှာလည်း နက္ခတ္တဝေဒနှင့်ဗေဒတ္တနယနည်းတို့ဖြင့် လူတစ်ဦးချင်း၏ ရှေ့လာမည့်ကံကြမ္မာ၊ ရောဂါ ဝေဒနာ၊ ဥပါဒ်အန္တရာယ်များကို နက္ခတ္တဝေဒနည်းများဖြင့် ဂြိုဟ်များကိုစစ်ဆေး၍ ကာကွယ်ကုသနိုင် ပါကြောင်း-

သို့ပါ၍ နက္ခတ္တသင်ရိုးလက်စွဲမှာ အမြောက်မျှဖော်ပြခဲ့သော နက္ခတ္တနှင့် ဝေဒဆိုင်ရာ နဒီနက္ခတ်ပညာ၊ မဟာဘုတ်နှင့် သာဝိတ္ထိဆန်းပညာကဲ့သို့သော ဝေဒပညာများကိုလည်း ပြည်လည် အားပေး၍ မြန်မာ့ဆေးပညာ၏ ကံကြမ္မာဂြိုဟ်စစ်ဆေး၍ ယတြာတို့ဖြင့်ကာကွယ်ခြင်း၊ ကုသခြင်း ကဏ္ဍတစ်ရပ်အဖြစ် အားပေးဖော်ထုတ်သင့်ပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

(၆) ဓါတ်တိုင်ဓါတ်စာဖြင့်ပေးကုသခြင်း

တက္ကသိုလ်သင်ရိုးမှာ နက္ခတ်ဓါတ်တိုင်ထူ၍ ဓါတ်စာပေးကုခြင်းပညာရပ်ကို အကျယ် တဝင့်သင်ပြထားပြီးဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ဓါတ်တိုင်ဓါတ်စာဖြင့်ပေးကုသော ဆရာများမှာ အလွန် ရှားပါးကြောင်းသိရပါသည်။ ထိုဓါတ်တိုင်နည်းဖြင့် ပေးကုနေသောဆရာများ ပြန်လည်အားဖြည့် စုစည်း၍ ဓါတ်စာ၏ အကျိုးသက်ရောက်မှုများကို သုတေသနပြုလုပ်ပါက နက္ခတ္တနယ၏ ဓါတ်စာ ကဏ္ဍ ပြန်လည်ဦးမော့လာနိုင်ပါကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

၇။ သုံးသပ်အကြံပြုချက်

- (က) ပျောက်ကွယ်လုနီးပါးဖြစ်နေသော နက္ခတ္တနယဆိုင်ရာ ဆေးကျမ်းများ၊ ကုထုံးနည်းစနစ် များကို ပြန်လည်ဖော်ထုတ်နိုင်ရန်အတွက် နက္ခတ္တနယဆိုင်ရာ ပညာရပ်ဆွေးနွေးပွဲများ ဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။
- (ခ) ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရရှိသော နက္ခတ္တနယ ကုထုံးနည်းစနစ်များကို မျိုးဆက်သစ် တိုင်းရင်း ဆေးပညာရှင်များအား လက်ဆင့်ကမ်းသင်ကြား၍မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ အမျိုးသား အမွေအနှစ်များကို ထိန်းသိမ်းနိုင်ရန် ဦးစီးဌာနနှင့် မြန်မာနိုင်ငံတိုင်းရင်းဆေးဆရာအသင်း တို့ကပူးပေါင်းဆောင်ရွက်သင့်ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။
- (ဂ) ပြန်လည်ဖော်ထုတ်ရရှိသော နက္ခတ္တနယ ကုထုံးနည်းစနစ်များအား စနစ်တကျ သုတေသန ပြုလုပ်၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုတွင် လက်တွေ့အသုံးချ ဆောင်ရွက်သင့် ကြောင်း အကြံပြုအပ်ပါသည်။

၅။ နိဂုံး

အထက်ဖော်ပြပါ နက္ခတ္တနယဆိုင်ရာ ကုထုံးနည်းစနစ်များကို စနစ်တကျပြန်လည် ဖော်ထုတ်၍ ပြည်သူ့ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုကို ဆောင်ရွက်နိုင်ပါက မြန်မာ့တိုင်းရင်းဆေး ပညာသည် ပြည်သူ့ကြားတွင် ပိုမိုတိုးတက်ဖွံ့ဖြိုးလာမည်ဟု ယုံကြည်မိပါကြောင်း တင်ပြရင်း နိဂုံးချုပ်အပ်ပါသည်။

၆။ ကျေးဇူးတင်လွှာ

ဤစာတမ်းကိုဖတ်ကြားခွင့်ပြုပါသော တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန ညွှန်ကြားရေးမှူး ချုပ်နှင့် စာတမ်းအားစိစစ် အကဲဖြတ်ပေးပါသောဦးစီးဌာနမှ ဆရာ၊ ဆရာမများ၊ ဤစာတမ်းရေးသား ရာတွင် ကိုးကားနိုင်ရန် ကျမ်းအသီးသီးအား ဖော်ထုတ်ရေးသားခဲ့ကြသည့် ဆရာများအား လည်းကောင်း၊ သင်ဆရာ၊ မြင်ဆရာ၊ ကြားဆရာ အားလုံးသို့လည်းကောင်း ထာဝရဦးခိုက် ကျေးဇူး တင် လျက်ရှိပါကြောင်း တင်ပြအပ်ပါသည်။

ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း

ကတိကဋ္ဌာနမှူး (ငြိမ်း)

တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်

(တိုင်းရင်းဆေးသမားတော်များညီလာခံကိုယ်စားလှယ်)

ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၊ ပုဂ္ဂလပညတ် (၃) စောင်တွဲကျမ်း
- ၂။ ဂျာနယ်ကျော်မမလေး၊ မြန်မာ့ဆေးပညာပေါင်းချုပ်၊ ၁၉၆၂
- ၃။ ဆရာကြီးဦးသာတင့်၊ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓါတ်ကျမ်း
- ၄။ ဒေါက်တာနွယ်ဝင်း၊ ပြည်သူ့ကြားက ပြည်သူ့ဆေးပညာ ပုဂ္ဂလပညတ်အခြေခံဓါတ်စာ (သင်ပုန်းကြီးအဆင့်) နှင့် ဆရာဖြစ်သင်တန်းလက်စွဲ
- ၅။ နေလဝိဇ္ဇာဓါတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ သီတဥဏှပါစကတေဇောဓါတ်ကျမ်း၊ အခြေခံပထမတွဲ၊ ၂၀၀၄
- ၆။ နေလဝိဇ္ဇာဓါတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ နေလပညာနှင့်ပါစကတေဇောဓါတ်ကျမ်း၊ ၂၀၀၄
- ၇။ နေလဝိဇ္ဇာဓါတ်ဆရာဦးကျော်လင်း၊ ပုဂ္ဂလပညတ်အဖွင့်ကျမ်းဖြစ်သော နေလဝိဇ္ဇာဆေးပညာဓါတ်ကျမ်း၊ ၂၀၀၉
- ၈။ ပထမကျော်ဆရာသိန်း၊ ပုဂ္ဂလပညတ်အလင်းပြဓါတ်ကျမ်း၊ ၁၉၈၂
- ၉။ လောကဓါတ်ဆရာကြည်၊ သမုတိဓါတ်ကျမ်း၊ ၁၉၇၀
- ၁၀။ သခင်ဗသွင်၊ နေလကမ္ဘာပုဂ္ဂလပညတ်ဓါတ်ကျမ်း၊ ၁၉၆၉
- ၁၁။ သင်ခန်းစာပြုစုရေးကော်မတီ၊ တတိယနှစ်နက္ခတ္တနယသင်ခန်းစာ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်