## “မြန်မာ့ ပဥ္စကမ္မ စံကုထုံး”

ဒေါက်တာသိမ်းကျော်၊ ထွန်းမြင့်အေး၊ တင့်လွင်၊ ဝင်းမြင့်၊ အောင်မြင့်
တိုင်းရင်းဆေးပညာဦးစီးဌာန

ပဥ္စကမ္မကုထုံး (Pancha Karma Therapy) သည်အာယုဗ္ဗေဒဆေးပညာကုထုံး (၈) မျိုးရှိ သည့်အနက် ကာယစိကိစ္ဆ (Kaya Chikitsa) ခေါ်အထွေထွေဆေးပညာ၌ ပါဝင်သည်ဟု သိရပြီး ခန္ဓာကိုယ်သန့်ရှင်းစင်ကြယ်အောင် ပြုလုပ်ပြီး (Purification Therapy) ဖြစ်ပါသည်။ တိုင်းရင်းဆေးပညာ၏ နယ (၄)ပါးအနက် ဘေသဇ္ဇနယ ပါဝင်သည်ဟု သိရပြီး အဆိုပါ ကုထုံးကို အိန္ဒိယနိုင်ငံတွင် လွန်ခဲ့သည့်ရှေးနှစ်ပေါင်း များစွာကတည်းက စတင်အသုံးပြုခဲ့ရာ ယနေ့ထက်တိုင် ဖြစ်ပါသည်။

ဗုဒ္ဓဘုရား၏ ဝိနယပိဋကကျမ်းတွင် အာယုဗ္ဗေဒနှင့် ပဥ္စကမ္မကုထုံးများအကြောင်း လေ့လာ ဖတ်ရှုရပြီးသမားတော်ဝါဘဋ္ဌ (Vagbhata)) လက်ထက်၌ ဂရိ၊ အီဂျစ်၊ မက်ဆိုပိုတေးမီးယား နှင့် တောင်အမေရိကတို့ကို ပြန့်နှံ့ခဲ့သည်။ ၎င်းကုထုံးဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းမှာ ရောဂါဖြစ်စေသော ဇီဝအညစ်အကြေး (Biological Excreta ) ခေါ်ဒေါသ (Dosha) ၊ ဓာတ် (Dhatu)၊ မလ (Mala) တို့အား ပယ်ရှားကုသရာတွင် ထိရောက်လှသဖြင့် ရသာယနခေါ် သက်ရှည်ကျန်းမာ ကုထုံးအဖြစ်ပါ အသုံးပြုနိုင်ကြောင်း လေ့လာမှတ်သားရပါသည်။

သို့ရာတွင် လေ့လာတွေ့ရှိသည့် လက်တွေ့ကုသနေသော ပဥ္စကမ္မကုထုံး၏ နည်းလမ်း ငါးသွယ်မှာမူ ဆရာအမျိုးမျိုး၊ ဆေးရုံအမျိုးမျိုးနှင့် ရောဂါအမျိုးမျိုးအလိုက် မူကွဲပြားစွာ တွေ့ရှိနေရပါသည်။ ယခုအခါ တိုင်းရင်းဆေးပညာလေ့လာ လိုက်စားသူ ပညာရှင်များ၊ တိုင်းရင်းဆေးတက္ကသိုလ်များ၊ ပေါ်ပေါက်လာပြီး ဖြစ်၍ မြန်မာပြည်အတွက် စံနမူနာပြုသင့်သည့် ပဥ္စကမ္မကုထုံး တစ်ရပ်လိုအပ်နေပါသည်။