



Review Article

भारतीय ज्ञान परंपरा में आत्म रक्षा कला की अनिवार्यता: भारत -जापान के विशेष संदर्भ में

 Dr. Amit Chamoli ^{1*}, Prof. Prabhat Kumar ², Dr. Rakesh Mohan Nautiyal ³

¹ D. Litt Researcher, Department of Ancient History, Culture and Archaeology
Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar, Uttarakhand, India

² Mentor/Adviser, Department of Ancient History, Culture and Archaeology
Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar, Uttarakhand, India

³ Department of History, Government PG College, Kamand, New Tehri, Garhwal, Uttarakhand, India

Corresponding Author: *डॉ. अमित चमोली 

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.19416027>

सारांश

शोध पत्र के अंतर्गत प्राचीन मार्शल कलाओं को रेखांकित करने का प्रयास किया गया है। जहाँ भारत जापान में मौजूद इन कलाओं को आज भी बड़ी निष्ठा के साथ अभ्यास कराया जा रहा है जिससे युवाओं को स्वस्थ रहने के लिए प्रेरित किया जा सके। प्रस्तुत शोध पत्र में भारत के ही बोधिधर्म के बारे में अवगत कराने का प्रयास किया गया है जिससे हम यह जान सके की भारत को आत्मरक्षा की कला से परिचित कराने वाले महापुरुष कौन थे। साथ ही भारत में कलारिपट्टू कला के महत्त्व व इस कला से मिलती जुलती कला कराते को भी सम्मिलित करने का प्रयास किया गया है। इसके पश्चात् पंजाबी कला गिद्दा, तलवारबाज़ी, कबड्डी, खो-खो, जापान की कला समुराई, सूमो पहलवानी, कुबोदो आदि का सम्मिलित रूप से जोड़ने का प्रयास किया गया है। उपरोक्त द्वारा प्राचीन समय की आत्मरक्षा की कला की आवश्यकता एवं वर्तमान की आत्मरक्षा की कला में परिवर्तनों को देखने का प्रयास किया गया है। शोध द्वारा आत्म रक्षा की कला को अति आवश्यक बताने का कार्य किया गया है व किस प्रकार जापान की कलाओं में भारतीय कला का समावेश है यह दर्शाने का प्रयास किया गया है। संबंधित शोध पत्र भारत जापान में प्रचलित आत्मरक्षा की कला को भी उजागर करने का प्रयास करता है यह शोध-पत्र भारत जापान की आत्मरक्षा की कलाओं में समानताओं को दर्शाता है साथ ही यह भी बताने का प्रयास करता है की कैसे प्राचीन काल की ही तरह वर्तमान में भी आत्मरक्षा कला की आवश्यकता कितनी महत्वपूर्ण है।

Manuscript Information

- ISSN No: 2583-7397
- Received: 05-02-2026
- Accepted: 25-03-2026
- Published: 04-04-2026
- IJCRM:5(2); 2026: 397-399
- ©2026, All Rights Reserved
- Plagiarism Checked: Yes
- Peer Review Process: Yes

How to Cite this Article

Chamoli A, Kumar P, Nautiyal R M.
भारतीय ज्ञान परंपरा में आत्म रक्षा कला की अनिवार्यता: भारत -जापान के विशेष संदर्भ में. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2): 397-399.

Access this Article Online



www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: भारत-जापान संबंध, आत्म रक्षा की कला, कराते, मलखंभ, कुश्ती, गदा कुश्ती, रामायण, महाभारत

प्रस्तावना

प्राचीन भारतीय कलाये पुरे विश्व में अपना महत्वपूर्ण स्थान रखती है चाहे वह सनातन धर्म की शिक्षाए हो या फिर जैन एवं बौद्ध धर्म का मध्यम मार्ग। भारत की ही प्राचीन कला की कैली शाखाओ द्वारा आज पूरा विश्व ज्ञान की छाया पाकर उजाले की किरणों में स्नान कर रहा है। वे अनुभूत कर रहे है की प्राचीन भारतीय कला को अपने जीवन में स्नान मात्र से अंधकार रूपी बुद्धि को ज्ञान की ओर अग्रसित किया जा सकता है। इन्ही विभिन्न कलाओ के मध्य आत्मरक्षा की कलाओ द्वारा भारतीय राजपरम्परा में विशेष योगदान दिया है। जहाँ भारतीय राजवंश के राजकुमारों-राजकुमारियों द्वारा विद्यार्जन के साथ-साथ आत्मरक्षा की कला का ज्ञान लेना अनिवार्य माना जाता था। वे विद्योपासना के साथ-साथ धनुर्विद्या, घुड़सवार, तलवारबाजी एवं मलखंभ का यथासंभव अभ्यास किया करते थे। जिस कारण वे सभी विधाओं में दक्ष कहलाते थे। अपने राज्य की सुरक्षा हेतु राजा द्वारा विभिन्न सैनिको को विशेष प्रशिक्षण दिलाया जाता रहा है ताकि समय आने पर प्रजा एवं राजसिंहासन की रक्षा की जा सके। इसी प्रकार तलवारबाजी एवं धनुर्विद्या को प्राचीन काल से ही महत्वपूर्ण विद्या माना गया है। रामायण में श्री राम द्वारा अपने शारीरिक प्रशिक्षक के रूप में गुरु विश्वामित्र के सानिध्य में शारीरिक दीक्षा का ज्ञान अर्जित किया गया। यह ज्ञान धनुर्विद्या आत्मरक्षा कला को दर्शाती है। इस कला के कारण ही उन्होंने वनो में निवास करने वाले ऋषि-मुनियो को राक्षसी हमलो से बचाया। रामायण में ही रावण एवं बालि के मध्य युद्ध का विवरण प्राप्त होता है जिसमे बालि द्वारा रावण के मस्तक को भुजाओ के भीतर दबाया जाता है जोकी मलखंभ युद्ध से प्रेरित है। अन्य उदहारण में सुग्रीव द्वारा अपने भ्राता बालि को ललकार कर मलखंभ युद्ध की चुनौती दी जाती है जहाँ दोनों के बीच द्वन्द युद्ध होता है इस युद्ध को ठीक उसी प्रकार लड़ा जाता है जहाँ भुजाओ को ही हथियार मान लिया जाता है व शरीर की उर्जाओ का प्रयोग कर अन्य प्रतिद्वंदी को परास्त करने का प्रयत्न किया जाता है। इसी प्रकार रामभक्त हनुमान को गदा चलाने की विद्या का ज्ञान प्राप्त था जहाँ एक ओर गदा सुरक्षा का साधन था वहीं इसका उपयोग आत्मरक्षा के लिए भी हथियार के रूप में लाया जाता था। कही न कही विभिन्न राजवंशो में मलयुद्ध की कला का ज्ञान होना महत्वपूर्ण माना जाता रहा है। महाभारत के काल में गुरु द्रोण द्वारा सभी पांडव एवं कौरव राजकुमारों को विशेष आत्मरक्षा ज्ञान के रूप में धनुर्विद्या एवं मलखंभ का प्रशिक्षण दिया गया जहाँ अर्जुन द्वारा द्रौपदी स्वयंवर में धनुर्विद्या द्वारा मछली के एक आँख पर निशाना लगा कर सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर होने का गौरव प्राप्त किया जाता है। महाभारत में ही कर्ण को अर्जुन से श्रेष्ठ धनुर्विद्य होने का प्रमाण भी उपलब्ध होता है। महाभारत के युद्ध के अंतिम छोर में द्वन्द यानि मलखंभ युद्ध के प्रमाण भी उपलब्ध होते है जहाँ भीष्म द्वारा श्रेष्ठ मलखंभ युद्ध का परिचय देते हुए दुर्योधन की जांघो को चीर दिया जाता है, जिससे दोनो के मध्य कई दिवसों से चल रहे द्वन्द युद्ध का अंत होता है। इसी क्रम में युद्ध में जाने से पूर्व विभिन्न प्रकार का प्रशिक्षण सेनाओ के सेनापतियों द्वारा दिया जाना व राजा का निरिक्षण करना इस बात की और इंगित करता था की राजा स्वयं भी युद्ध क्षेत्र में जाया करते थे ताकि वह अपनी सेनाओ का मनोबल बढ़ा सके व उनके साथ कंधे से कन्धा मिलकर युद्ध कर सके। प्रशिक्षण प्रक्रिया एवं युद्ध कलाओ में समय दर समय परिवर्तन देखने को मिलते है। जहाँ आधुनिकता की

हवा ने प्राचीन युद्ध कलाओ को त्याग कर राइफल एवं बमवर्षक उपकरणों द्वारा स्थान ले लिया गया है वही युद्ध कलाओ के रूप में करमागा, कराटे, कोबुडो, कुंगफू दवरा भी कही न कही स्थान बनाया गया है। कराटे को कल्लरीपट्टू के रूप में प्राचीन एवं समकालीन मन जाता है। प्रसिद्ध वैद्य आत्मरक्षा कला के जनक माने जाने वाले बोधिधर्मन द्वारा ही आत्मरक्षा कला के क्षेत्र में बहुत बड़ा योगदान दिया गया है। बोधि भारत के ही कांचीपुरम तमिलनाडु राज्य के रहने वाले मने जाते है जहाँ से वे चीन, मंगोलीया, जापान आदि की यात्रा कर इन क्षेत्रों में भारतीय प्राचीन कला एवं आत्मरक्षा के कला का ज्ञान सभी देशवाशियो को उपलब्ध कराने का कार्य किया। बोधिधर्मन को शाओलिन मंदिर के संस्थापक के रूप में ख्याति प्राप्त है उन्ही के दिशा निर्देशों का पालन करते हुए विभिन्न देशो ने आत्मरक्षा की कला को कराटे, कुंगफू, कोबुडो आदि का नाम दिया।

प्राचीन तलवारबाजी को ध्यान में रखते हुए पंजाब के सिख समुदाय द्वारा गिद्धा का विकास अपनी रक्षात्मक शैली को आगे बढ़ाने के लिए किया गया। जिसमे ढाल, तलवार, कवच को प्राथमिक रूप से दर्शाया गया है। तलवार द्वारा वार करना, ढाल द्वारा अपने वार को रोकना व कवच खुद की सुरक्षा हेतु प्रयोग में लाया जाता है। ठीक उसी प्रकार कलारिपट्टू जोकि केरला में काफी प्रचलित मानी जाती है का अभ्यास भी तलवार एवं ढाल के रूप में किया जाता है। यह एक मिश्रित कला के रूप में जानी जाती है जिसमे पैरो का उपयोग, मलयुद्ध एवं तलवार चलाना सम्मिलित होता है। वही इस मार्शल कला में सबसे अनोखी बात यह देखने को मिलती है कि इस कला में जो प्रशिक्षक होते है वह खुद वैद्य के रूप में जाने जाते है। अर्थात कलारिपट्टू अभ्यास का उद्देश्य रखने वाले सभी प्रशिक्षु घायल अवस्था या हथियार घात होने पर पत्तो, पेड़ की छाल, एवं जड़ी द्वारा स्वयं इलाज करते थे। जिससे युद्ध के उपरांत सभी सैनिक एक दूसरे का इलाज कर पाने में समर्थ होते थे।

माना जाता है की यह कला प्राचीनतम कलाओ में से एक है जिसे अगस्त्य मुनि अथवा परशुराम दवरा आरम्भ किया गया था, तमिलनाडु राज्य में आज भी बड़े सम्मान के साथ इस कला का प्रशिक्षण दिया जा रहा है व यह भारतीय कला के लिए एक सम्मान का विषय है। जिसके फल स्वरुप शिक्षा प्राप्त करने वाले छात्र छात्राओं को भी इस कला का एक अन्य रूप कलारिपट्टू नृत्य कला के रूप में प्रशिक्षण दिया जा रहा है। बोधिधर्मन को इस कला में दक्ष माना जाता है। वे इस कला को विभिन्न देशो में ले गए जहाँ इसे अलग नाम से पहचान मिली जिसका एकमात्र उद्देश्य स्वयं की रक्षा करना था।

हालाँकि समय के साथ साथ भारत में भी इस कला का क्षेत्र सीमित हो चला व तमिलनाडु एवं दक्षिण के कुछ प्रांतो में ही इस कला का अभ्यास लिया जाता रहा। प्राचीन कलाओ में मलखंभ को भी वरीयता दी जाती थी जहाँ विभिन्न भागो में इसका अभ्यास शरीर को हष्ट-पुष्ट रखने के लिए किया जाता था। जिसमे लकड़ीमुष्ट का प्रयोग कंधो को मजबूत करने हेतु एवं दंड बैठक शरीर की मांसपेशियों को एवं जांघो की मजबूती के उद्देश्य से किया जाता था। पूर्व समय में शरीर की मजबूती एवं स्वस्थ तन मन के लिए विभिन्न प्रकार के व्यायाम को प्राथमिकता दी जाती थी जिससे उनका शरीर स्वस्थ रह सके। राज-काज के साथ-साथ अन्य क्रियाओ के रूप में मलखंभ प्रतियोगिता का आयोजन किया जाता रहा ताकि स्वस्थ जीवन के प्रति जागरूकता का प्रचार किया जा सके। विभिन्न वैवाहिक कार्यक्रमो में मलखंभ युद्ध को

चुनौती के रूप में आयोजित किया जाने लगा जिससे मलखंभ एक रोचक खेल बनता चला गया व स्वयंस्वर के आयोजनों को और अधिक रोचक बनाने के उद्देश्य से मलखंभ युद्ध के आयोजनों को प्राथमिकता दी जाने लगी। अपनी दैनिक दिनचर्या से समय निकालकर सैन्य सहायक एवं सेनापतियों द्वारा अभ्यास किया जाता था, युद्ध की स्थिति की काल्पनिक तैयारियों का खाका तैयार कर साप्ताहिक दिनों में अभ्यास को क्रियान्वित किया जाता था इस तरह के सैनिक अभ्यास का एक मात्र उद्देश्य सैन्य बलों को आत्म निर्भर एवं स्वस्थ के प्रति जागरूकता जगाने का प्रयत्न था जिससे क्रियाशीलता बनी रहे। इन कलाओं को अनिवार्य रूप से क्रियान्वित कराने हेतु उच्चाधिकारियों की विशेष नियुक्ति की जाती थी।

वही राज परिवारों से तालुकात रखने वाले राजकुमारों को विशेष प्रशिक्षण दिया जाता था, जिनके लिए गुरुकुल विद्यालय आदि शस्त्रविद्या के ज्ञान को अर्जित करने का केंद्र थे।

19 वीं शताब्दी के पश्चात भारत के साथ-साथ जापान में भी शारीरिक शिक्षा को महत्त्व दिया जाने लगा। जहाँ विशेष रूप से राज परिवारों की रक्षा के लिए सामुराई योद्धाओं को नियुक्त किया जाता था। जिन्हें तलवार चलाने में महारत हासिल थी। युद्ध के अग्रिम छोर पर ये योद्धाये कमान संभाला करते थे, ताकि राज्य को किसी भी हानि से बचाया जा सके, इन योद्धाओं का लिबास काळा रंग का होता था व तलवार को जिसे कताना के रूप में जाना जाता है बाईं ओर रखा जाता था। कताना की धार बेहद ही तेज होती थी जिस कारण एक वार में ही प्रतिद्वंद्वी को परास्त करने का सामर्थ रखती थी। वही इसका अभ्यास आज भी जापान के ओकिनावा प्रान्त में किया जा रहा है। जिसका उद्देश्य आज आत्मरक्षा कला को आगे बढ़ाने का है। जापान की विश्व प्रशिद्ध सूमो पहलवानी का चलन भी कई प्रांतों में देखा जा सकता है जोकि बेहद ही संवेदनशीलता के साथ अपना जीवन व्यतीत करते हैं। सूमो पहलवानों का खान पान एवं रहन सहन आम लोगों से काफी भिन्नता रखता है जिस कारण वे समाज के आम लोगों के भांति व्यावहारिक नहीं होते। इसी प्रकार भारत के हरियाणा, पंजाब में दंगल एवं कुश्ती का चलन विद्यमान है। जहां कुश्ती एवं दंगल में प्रतिभाग करने वालों का रहन सहन एवं दिनचर्या में भी जापान के सूमो की तरह भिन्नता पाई जाती है। यहाँ एक प्रकार की सम्मानता प्राचीन मलखंभ एवं अन्य उपरोक्त कलाओं में पायी जाती है। जिस प्रकार मलखंभ दो व्यक्तियों के बीच होने वाले युद्ध को दर्शाता है वही कुश्ती, दंगल या सूमो पहलवानी अपनी ताकत को आजमाने एवं दर्शाने का साधन है। प्राचीन समय में मलखंभ का आयोजन भी शक्ति प्रदर्शन एवं चुनौतियों को आमंत्रित करने हेतु किया जाता था जहाँ प्रजा का मनोरंजन भी किया जाता था। वर्तमान समय में यह मनोरंजन के साथ-साथ मुख्य खेल के रूप में प्रचलित होता जा रहा है।

भारत के साथ-साथ जापान द्वारा भी समय समय पर पहलवानी मुकाबलों का आयोजन जैसे सूमो प्रतियोगिता का आयोजन कराया जाता रहा है जिससे समाज में सकारात्मक सन्देश को पहुंचाया जा सके व प्राचीन लुप्त होती शारीरिक शिक्षाओं को जीवंतता मिलती रहे। क्योंकि नवीन कलाये प्राचीन युद्ध कलाओं का स्थान ले तो सकती है परन्तु पूर्व कलाओं में जो गुण विद्यमान थे वह आज की नवीन कलाओं में देखने को कम ही मिलती है।

निष्कर्ष

भारत एवं जापान के बीच सांस्कृतिक सम्बन्धों के साथ साथ प्राचीन युद्ध कलाओं का भी विशेष सम्बन्ध रहा है। भारत के साथ जापान द्वारा भी अपनी प्राचीन युद्ध कला समुराई, कुबुडो आदि को बढ़ावा देने हेतु विभिन्न कार्यक्रमों को सुचारु रूप से आगे बढ़ाया जा रहा है। भारत की अपनी प्रथम मार्शल आर्ट के रूप में कलारिपटू को प्रसारित करने हेतु विद्यालय एवं विश्वविद्यालय स्तर पर प्रतियोगिताओं का आयोजन कराया जा रहा है जिससे इन प्राचीन कलाओं को देश से लुप्त होने से बचाया जा सके। दोनों देशों ने आपसी सहयोग द्वारा कबड्डी, खो-खो, मलखंभ आदि खेलों को अंतर्राष्ट्रीय मंच प्रदान करने का संकल्प लिया है ताकि खेलों को विशिष्ट रूप से आगे बढ़ाया जा सके जिस कारण विभिन्न छात्र-छात्राओं को शारीरिक शिक्षा हेतु जागरूक किया जा सके व वर्षों से चली आ रही आत्मरक्षा की कला की अनिवारता को आगे बढ़ाया जा सके एवं सशक्त युवा देश की सेवाओं में अपना अमूल्य योगदान दे सके।

सन्दर्भ

1. श्री वाल्मीकि. रामायण भाग 2. गोरखपुर: गीता प्रेस; 2016.
2. वेद व्यास. भीष्म एवं दुर्योधन युद्ध वर्णन. गोरखपुर: गीता प्रेस; 2018.
3. हरी डीके, हेमागिरी डीके. इंडो-जापान सहस्त्राब्दियों से एक सम्बन्ध. भारत ज्ञान श्रृंखला; 2017.
4. झुनझुनवाला एस. भारत-जापान: सांस्कृतिक विरासत के धनी. नई दिल्ली: ग्रंथ अकादमी; 2019.
5. डेविस आरजे, इकेनो ओ. जापानीज माइंड. टोक्यो; 2002.
6. बोधिधर्मन फाउंडेशन. बौद्ध धर्म: द इंडियन मोंक. कांचीपुरम, तमिलनाडु; 2015.

Creative Commons (CC) License

This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-Non-Commercial-No Derivatives 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0) license. This license permits sharing and redistribution of the article in any medium or format for non-commercial purposes only, provided that appropriate credit is given to the original author(s) and source. No modifications, adaptations, or derivative works are permitted under this license.

About the Corresponding Author



Dr. Amit Chamoli is a D.Litt. researcher in the Department of Ancient History, Culture, and Archaeology at Gurukul Kangri Deemed to be University, Haridwar, Uttarakhand, India. His research focuses on ancient Indian history, cultural heritage, and archaeological studies, contributing to the understanding and preservation of India's rich historical legacy.