OPEN ACCESS

Int. Jr. of Contemp. Res. in Multi. *PEER-REVIEWED JOURNAL* *Volume 5 Issue 2 [Mar- Apr] Year 2026*

Research Article

बोधिधर्मन-आत्म रक्षा कला के जनक

डॉ. अमित चमोली [1*], प्रो. प्रभात कुमार [2]

[1] डी. लिट् शोधार्थी प्राचीन भारतीय इतिहास संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग, गुरुकुल काँगड़ी (समविश्वविध्यालय) हरिद्वार उत्तराखंड, भारत

[2] शैक्षिक परामर्शदाता प्राचीन भारतीय इतिहास संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग, गुरुकुल काँगड़ी (समविश्वविध्यालय) हरिद्वार, उत्तराखंड, भारत

Corresponding Author: *डॉ० अमित चमोली

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.18979582

सारांश

प्राचीन कल से ही भारत अपनी प्राचीन कलाओं को लेकर आकर्षण का केंद्र रहा है जिस कारण अनेक धर्म प्रचारक, विभिन्न देशों के राजदूत का आना भारत में लगा रहा। जिससे भारत के संबंध अशोक काल के समय चीन के साथ स्थापित हुए व ज्ञान-विज्ञान से संबंधित विचारों का आदान प्रदान भी होने लगा यही कारण है कि बोध धर्म आज पूरे विश्व में विख्यात है व जापान, चीन, कॉम्बोडिया, थाईलैंड, सिंगापूर जैसे अनेक देशों में बोध धर्म अपनी जड़े जमा चुका है। धर्म के साथ साथ भारत से आत्म रक्षा कि कलाये भी विभिन देशों में प्रचारित हुई जिनमे कुंगफू चीन में, जापान में कराते, कोरिया में टाइकोंडु आदि आत्म रक्षा की कला सम्मिलित है। बोधि धर्मन के द्वारा न सिर्फ आत्म रक्षा की कला को प्रसारित किया गया बल्कि बोधि द्वारा प्राचीन भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा को भी चीन में प्रसारित किया गया। जिससे आज भी चीन में इस चिकित्सा शैली को अपनाया जाता है व विभिन्न शारीरिक समस्याओं के समाधान में इस चिकित्सा शैली को उपयोग में लाया जाता है। यह एक प्रशनीय विषय है कि आज भारत कि अपनी लोक कलाओं के विषय में भारतीयों को अल्प- ज्ञान है जबकि बोधि के ज्ञान की पाठशाला आज भी विश्व के विभिन्न देशों में विख्यात है। संबंधित शोध -पत्र इसी प्रश्न पर आधारित है कि भारत की अपनी मार्शल कला का ज्ञान भारत में सीमित होकर क्यू विश्व के अन्य देशों में विख्यात है जिनमे कल्लरी, कुंगफू आदि शामिल है। संबंधित शोध पत्र बोधिधर्मन पर आधारित है जिन्हे आत्म रक्षा कला के पिता के रूप में भी जाना जाता है।

Manuscript Information

- **ISSN No:** 2583-7397
- **Received:** 08-01-2026
- **Accepted:** 24-02-2026
- **Published:** 12-03-2026
- **IJCRM:**5(2); 2026: 237-239
- **©2026, All Rights Reserved**
- **Plagiarism Checked:** Yes
- **Peer Review Process:** Yes

How to Cite this Article

डॉ० अमित चमोली, प्रो० प्रभात कुमार. बोधिधर्मन-आत्म रक्षा कला के जनक. Int J Contemp Res Multidiscip. 2026;5(2):237-239.

Access this Article Online

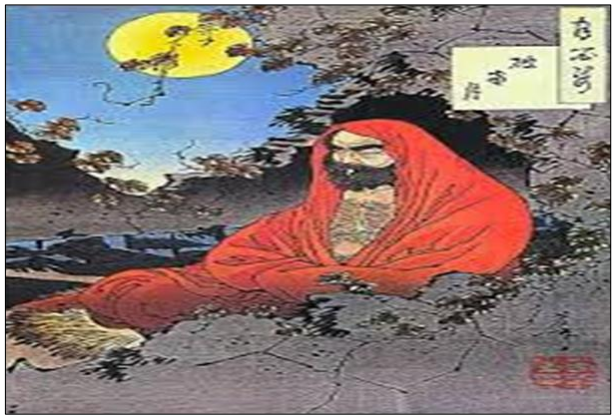
www.multiarticlesjournal.com

मूल शब्द: बोधिधर्मन, दारुम, शाओलिन मंदिर, भारत-चीन संबंध, भारत -जापान

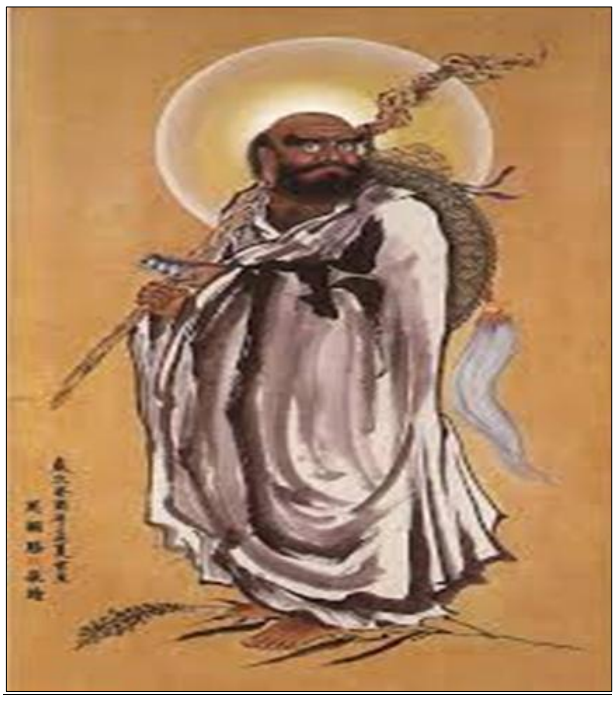
© 2026 डॉ० अमित चमोली. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

परिचय

बोधिधर्म, भारत में महानाय बौद्ध धर्म के 28वें पैट्रिआर्क थे एवं चीन के पहले । बोधि कि यात्रा दक्षिण भारत से शुरू होकर चीन प्रांत तक होती है जहां वे बोध धर्म को प्रसारित करने हेतु गए थे लेकिन इसके साथ साथ उनके द्वारा धर्म के ज्ञान को प्रसारित करने के मध्य आत्म रक्षा कि कला को भी प्रसारित किया गया जिसे आगे चलकर कुंगफू के नाम से प्रसिद्धि मिली । बोधि महायान शाखा से संबंधित थे इस कारण उन्होंने महायान कि शाखा को आगे बढ़ाने का कार्य किया । जापान में बोधि धर्मन को दारुम के नाम से जाना गया जिन्हे आज भी एक संत के रूप में ख्याति प्राप्त है। एक भारतीय ऋषि होने के साथ साथ बोधि योद्धा भी थे उन्हे भारतीय आत्मरक्षा कि कला के बारे में बहुत सी जानकारी भी प्राप्त थी जिस कारण आक्रमणकारियों के प्रभाव को काम करने हेतु उन्होंने इस कलाओं को और अधिक सुदृढ़ बनाने का कार्य किया ।बोधि को बौद्ध धर्म कि स्थापना चीन में चान एवं जापान में ज़ेन बौद्ध धर्म कि स्थापना का श्रेय जाता है वे बोधि बौद्ध धर्म के प्रचारक के साथ साथ चीन व जापान में धर्म स्थापक भी थे जिनके जाने के पश्चात उनके अनुयायीयो द्वारा उनके धर्म को प्रसारित करने का कार्य बिना कि स्वार्थ के आगे बढ़ाया । इतिहास के पन्नों पर बौद्ध धर्म से संबंधित अनेक विचारों के लेख प्रस्तुत है लेकिन खेद का विषय यह कि किसी भारतीय ऋषि के बारे में आज तक संबंधित पुस्तकों में बोधि का उल्लेख नहीं मिलता है, वही गौतम बुद्ध से संबंधित अनेक लेख बुद्ध एवं गौतम के इतिहास में उपलब्ध है परंतु बोधि धर्मन से संबंधित इतिहास को आज भी खोजा जा रहा है। बोधि भारत के सबसे बड़े ऋषि के रूप में विख्यात थे इसके साथ साथ वे एक बड़े धर्म प्रचारक के रूप में चीन व जापान में विख्यात हुए परंतु भारतीय अभिलेखों में बोधि के विषय में विवरण उपलब्ध न होना वह भी इतने बड़े योगदान के बावजूद कहीं न कहीं निराशा खड़ी करता है । चीन एवं जापान में आज भी बोधि का नाम प्रसिद्ध है साथ ही वे इन दोनों देशों में प्राथमिक रूप से आत्मरक्षा कला के जनक के रूप में विख्यात है । चीन के मशहूर शाओलिन मंदिर में, जहाँ दारुमा को ज्ञानकी प्राप्ति हुई उसी मंदिर में आज भी एक बड़ी चट्टान है जिस पर दारुमा की परछाई देखी जा सकती है -- जो दारुमा के लंबे समय तक ध्यान करने के दौरान चट्टान में जल गई थी। दोशिन, जिन्होंने 1947 में जापान के शोरिनजी केम्पो स्कूल की स्थापना की थी, वर्तमान वैश्विक परिप्रेक्ष्य में, जहाँ मानसिक तनाव, सांस्कृतिक विखंडन और पहचान-संकट जैसी समस्याएँ उभर रही हैं, बोधिधर्म की शिक्षाएँ समग्र मानव विकास की अवधारणा प्रस्तुत करती हैं। उनका जीवन यह प्रतिपादित करता है कि आध्यात्मिक अनुशासन, सांस्कृतिक संवाद और शारीरिक संतुलन तीनों का समन्वय ही स्थायी सभ्यतागत उन्नति का आधार हो सकता है। आवश्यकता है कि भारतीय अकादमिक जगत में बोधिधर्म पर गंभीर ऐतिहासिक एवं दार्शनिक अनुसंधान को प्रोत्साहन दिया जाए, ताकि इस महत्त्वपूर्ण सांस्कृतिक व्यक्तित्व को वैश्विक बौद्ध अध्ययन की मुख्यधारा में समुचित स्थान प्राप्त हो सके। भारत और पूर्वी एशिया के बीच सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक संबंधों का इतिहास सदियों पुराना है, जिसका एक अत्यंत महत्वपूर्ण स्तंभ बौधिधर्मण को माना जाता है । बौधिधर्मण दक्षिण भारत के एक महान राजा की तीसरी संतान थे । वे बाल्यकाल से ही अत्यंत बुद्धिमान और तेजस्वी थे । कांचीपुरम के एक समृद्धशाली परिवार में जन्म लेने के बावजूद, उनका रुझान बौद्ध धर्म की महायान शाखा की ओर था और वे इसी का प्रचार-प्रसार करना चाहते थे । 6वीं शताब्दी के प्रारंभिक काल में, उन्होंने अपनी विलासितापूर्ण जीवनशैली का त्याग कर समुद्री मार्ग से चीन की यात्रा की । चीन पहुँचने के बाद उन्होंने अपनी आगे की यात्रा कठिन पर्वतीय मार्गों से पूरी की और अंततः उत्तरी चीन के प्रसिद्ध शाओलिन मठ में जाकर रुके । चीनी स्रोतों के अनुसार, वे वहाँ 9 वर्षों तक रहे और लगभग 536 सी.ई. में उनका देहांत हुआ । बौधिधर्मण को ही चीन में 'चान' (ध्यान) की स्थापना करने और शाओलिन परंपरा का वास्तविक संस्थापक होने का श्रेय दिया जाता है ।



ध्यान एवं आत्मरक्षा



बौद्ध धर्म की शिक्षाओं का सबसे अनूठा पक्ष शारीरिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक उन्नति का मेल था । उन्होंने अनुभव किया कि केवल ध्यान पर्याप्त नहीं है, बल्कि भिक्षुओं का शरीर भी सुदृढ़ होना चाहिए। इसी उद्देश्य से उन्होंने निम्नलिखित महत्वपूर्ण योगदान दिए:

© 2026 डॉ० अमित चमोली. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

- **मार्शल आर्ट के जनक:** उन्होंने मठ के भिक्षुओं को आत्मरक्षा की कला सिखाई, जिसे आज विश्व भर में कुंग-फू और कराटे के रूप में जाना जाता है ।
- **शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य:** इन कलाओं का मुख्य उद्देश्य मठवासियों को न केवल शारीरिक रूप से, बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ और अनुशासित रखना था ।
- **जेन :** ध्यान की जिन क्रियाओं से भीतरी विकास होता है, उसे जापानी भाषा में 'जा-जेन' कहा जाता है ।
- **चार नियम (Four Practices):** उन्होंने अपने शिष्यों को सहनशीलता, समस्याओं का सामना करना, निस्वार्थ होना और धर्म के मार्ग पर चलने का उपदेश दिया ।

उनका मानना था कि जिस प्रकार योग शरीर को निरोगी बनाता है, उसी प्रकार ध्यान मन के रोगों को दूर करता है । बौधिधर्मण का प्रभाव केवल चीन तक सीमित नहीं रहा, बल्कि उनके शिष्यों के माध्यम से यह जापान, दक्षिण कोरिया और वियतनाम जैसे देशों तक फैला । जापान में उनकी शिक्षाओं को 'जैन' (Zen) धर्म के रूप में स्वीकार किया गया । बोधि मार्शल आर्ट के जनक के साथ साथ एक महान चिकित्सक भी थे जिनकी प्राचीन शैली द्वारा विभिन्न रोगों का निवारण किया करती थी।

- **प्राचीन चिकित्सा:** उन्होंने विभिन्न जड़ी-बूटियों के माध्यम से महामारियों को दूर करने का सफल प्रयास किया ।
- **आधुनिक दृष्टि:** उन्हें उस समय भी ऐसी चिकित्सा विधियों का ज्ञान था जो आधुनिक डीएनए (DNA) आधारित उपचारों के समकक्ष मानी जा सकती हैं ।
- **पांडुलिपियाँ:** शाओलिन छोड़ने से पहले उन्होंने संस्कृत में दो महत्वपूर्ण लेख लिखे थे 'चेंज मसल/टेंडन क्लासिक' और 'वॉश ब्रेन सूत्र' ।

टोक्यो विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डॉ. टी. जिनक्स काम्बे ने वर्ष 2018 में कांचीपुरम के वैकुंठ पेरुमल मंदिर में बौधिधर्मण से संबंधित भित्तिचित्रों की खोज की, जिससे उनके भारतीय मूल के होने के प्रमाण और पुख्ता हुए हैं ।

निष्कर्ष :

बौधिधर्मण एक ऐसी महान विभूति थे जिन्होंने भारतीय संस्कृति, बौद्ध दर्शन और आत्मरक्षा की कलाओं को विश्व पटल पर स्थापित किया । यह विडंबना ही है कि जिस महापुरुष को चीन में 'दामु' और जापान में 'दारूमा' के नाम से सर्वोच्च सम्मान प्राप्त है, उनके अपने जन्मस्थान भारत में उनकी पहचान लगभग "शून्य" या अज्ञात सी है ।

- **ऐतिहासिक सेतु:** बौधिधर्मण भारत और जापान/चीन के बीच सहस्राब्दियों पुराने सांस्कृतिक संबंधों की सबसे मजबूत कड़ी हैं ।
- **अटल प्रयास:** उनके द्वारा स्थापित 'चान' या 'जैन' परंपरा आज भी शाओलिन मठ और जापान के मंदिरों में जीवित है ।
- **अनुसंधान की आवश्यकता:** शोधकर्ता अमित चमोली के अनुसार, स्रोतों के अभाव में भारत में उन पर शोध की गति धीमी है । वर्तमान समय में उनकी शिक्षाओं और कलाओं पर अधिक शोध की आवश्यकता है ताकि इस "महागुरू" के ज्ञान को पुनः प्रचारित किया जा सके ।

आज के आधुनिक और तनावपूर्ण जीवन को सफल बनाने के लिए उनकी ध्यान शैलियाँ और अनुशासन की विधियाँ अत्यधिक उपयोगी हैं । कांचीपुरम में 'बौधि धर्मण फाउंडेशन' (6 मार्च 2019) की स्थापना इस दिशा में एक सराहनीय कदम है । ऐसे महानपुरुष/ऋषि जिनकी ख्याति विभिन्न देशों में है, भारत जैसे तपस्थली में बोधिधर्मन के बारे में जानकारी उपलब्ध न होना चिंताजनक दर्शाता है, भारत में ऐसे महान विभूति के बारे में ज्ञान कोश का होना अतिआवशयक है, जिससे उनके बारे में हर भारतीय को ज्ञान मिल सके । सिर्फ आत्मरक्षा ही नहीं, चिकित्सा, ध्यान एवं योग के बारे में बोधि का ज्ञान अतुलनीय है जिसकी जानकारी होने से भारतवासियों को नवीन ज्ञान कि प्राप्ति हो सकती थी व आने वाले समय को और अधिक सुदृढ़ बनाए जाने का प्रयास किया जा सकता था। जिसके लिए विभिन्न शोधकर्ता आज भी प्रयत्नशील है ।

संदर्भ :

1. पलाश चंद्र मोदक, बोधिधर्म -28 पैट्रीआर्क, sact-इतिहास विभाग -सिलीगुड़ी कॉलेज
2. डी.के. हरि एवं डी.के. हेमा हरि - इण्डो जापान सहस्रशताब्दियों से एक संबंध, भारत ज्ञान, 2017, पृष्ठ संख्या: 22, 34, 95, 96
3. शीला झुनझुनवाला - सांस्कृतिक विरासत के धनी भारत और जापान, 2019, पृष्ठ संख्या: 69
4. भागवत सिंह - कुशीनगर दिग्दर्शन, 2000
5. रौजर जे. डेविज एवं ओसामु इकेनो - जैपनीज माइंड, 2002, पृष्ठ संख्या: 41
6. इंडो जापान फाउंडेशन संस्था, नई दिल्ली
7. वर्ल्ड बोधि धर्मण फाउंडेशन, चेन्नई, कांचीपुरम, 2019
8. www.bodhidharmanfoundation.com/images/picture

अतिरिक्त महत्वपूर्ण जानकारी (शोध पत्र से):

- **पत्रिका का नाम:** निबन्ध माला (UGC Care Hindi Journal) ।
- **लेखक:** अमित चमोली (पी.एच.डी. इतिहास) ।
- ISSN: 2277-2359 ।
- **अंक एवं तिथि:** Vol-12, Issue-05, मई-2020 ।

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 Author

डॉ० अमित चमोली प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व के शोधकर्ता हैं। वे वर्तमान में गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखंड) के प्राचीन भारतीय इतिहास, संस्कृति एवं पुरातत्व विभाग में डी.लिट् शोधार्थी हैं। उनकी शोध रुचि भारतीय इतिहास, सांस्कृतिक परंपराओं और प्राचीन सभ्यताओं के अध्ययन में है। वे अकादमिक शोध एवं लेखन में सक्रिय हैं।

© 2026 डॉ० अमित चमोली. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY NC ND).https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/