ATMADEEP
An International Peer- Reviewed Bi- monthly Bengali Research Journal
ISSN: 2454–1508
Impact Factor: 4.5 (IIFS), 8.5 (IJIN)
Volume- II, Issue-IV, March, 2026, Page No. 1762-1770
Published by Uttarsuri, Sribhumi, Assam, India, 788711
Website: https://www.atmadeep.in/
DOI: 10.69655/atmadeep.vol.2.issue.04W.399

ভারতীয় জীবনাদর্শে অহিংসা

ফারহানা আখতার, *গবেষক, দর্শন বিভাগ, যাদবপুর বিশ্ববিদ্যালয়, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত*

Received: 19.03.2026; Accepted: 30.03.2026; Available online: 31.03.2026
©2026 The Author(s). Published by Uttarsuri. This is an open access article under the CC BY license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

Ahimsa or non-violence is the highest virtue, as an ideal moral code rooted in ancient scripture and ethics. It is highlighted in various forms across different contexts. Non-violence is the universal duty. Excluding Charvakas, all major schools of Indian philosophy including Buddhism, Jainism and yoga advocate for the principal of non-violence. Ahimsa is not just absence of killing or harm and injury but the presence of love and compassion for all beings. In Buddhism non-violence is included in Shila, while in Jainism it is included in the Pancha-mahabrata and it is a part of Yama, the first limb of Astanga yoga or Eightfold path, as per Patanjali's Yoga. Ahimsa is the universal law of love and compassion. Contemporary Indian thinker Gandhiji's philosophy non-violence is an extremely vital and fundamental principle. Among the eleven fundamental vows advocated by Gandhiji the first is truth (end) and second is non-violence (means). In his philosophy non-violence and truth deeply interconnected. Mahatma believes in nonviolence in all areas of life, such as politics society economic and legal.

In the modern era Technology has advancement in visible everywhere but the spirit of nonviolence has vanished from among the people, being replaced by violent thoughts. Unfortunately, in today's world, of the non- violence is being over Shadowed by violence across all political social economical and legal sector. To preserve every life and living creature and create a better world the principle of non-violence is indispensable.

Keywords: Ahimsa, Non-Violence, Highest virtue, Universal duty, Buddhism, Shila, Jainism, Pancha-mahabrata, Yoga, Yama, End-means, Gandhiji.

অহিংসার অর্থ : 'অহিংসা' শব্দটি সংস্কৃত শব্দ। যে শব্দটি হিংস শব্দ থেকে এসেছে যার অর্থ ক্ষতি করা বা আঘাত করা। 'অ'যুক্ত হয়ে নঞর্থক হিসেবে অহিংসা শব্দটি হয়েছে যার অর্থ ক্ষতি না করা বা আঘাত না করা। অহিংসার দুটি ঠিক আছে, একটি নেতিবাচক দিক এবং অপরটি ইতিবাচক দিক। নেতিবাচক দিকে যেমন কাউকে হত্যা না করা, কারো ক্ষতি না করা কাউকে আঘাত না করাকে বোঝায়, তেমনি আবার ইতিবাচক দিকে অন্যের প্রতি ভালোবাসা, করুণা এবং দয়াকে বোঝায়। সমস্ত জীবের প্রতিই এই কর্তব্যটি একান্ত বাঞ্চনীয় বক্তব্য। সবাইকে সমানভাবে ভালোবাসো। "যেমন ভাবে নিজেকে

ভালোবাসো তেমনিভাবে নিজের প্রতিবেশীকে ও ভালোবাসতে হবে এবং প্রত্যেকটি জীবেই তোমার প্রতিবেশীস্বরূপ"।[1] আমরা জানি যে ভারতীয় দর্শন কেবল চর্চা বা তাত্ত্বিক জ্ঞানের কথাই বলেনা বরং তার সাথে সাথে চর্যা অর্থাৎ তার ব্যবহারিক প্রয়োগের কথাও বলে। তাই অহিংসা সম্বন্ধে জ্ঞান থাকলেই হবে না এই অহিংসাকে আমাদের ব্যবহারিক জীবনে অনুশীলনও করতে হবে। অহিংসা নৈতিক নিয়ম, অবশ্যসম্ভব পালনীয় কর্তব্য। এ ই অহিংসার দ্বারা আত্মশুদ্ধি হয়। এটি মোক্ষ লাভের সহায়ক। ভারতীয় দর্শনের বিশেষ করে শ্রমনদের (বৌদ্ধ-জৈন) ক্ষেত্রে এবং যোগদর্শনে অহিংসা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

সাধারণ ধর্মরূপে অহিংসা : ভারতীয় দর্শনে - ধর্ম, অর্থ, কাম, মোক্ষ এইরুপ চারটি পুরুষার্থ পাই। মোক্ষ হচ্ছে প্রধান এবং বাকি তিনটে মোক্ষ লাভের উপায়মাত্র। চার্বাক ব্যতীত অন্যান্য ভারতীয় দার্শনিকরা এটি স্বীকার করে। মনু ও প্রশস্তপাদ বলেন ধর্ম দ্বিবিধ- সাধারণ ধর্ম বা সামান্য ধর্ম এবং স্বধর্ম বা বিশেষ ধর্ম। স্বধর্ম বা বিশেষধর্ম গুণ ও কর্মের ভিত্তিতে নির্ধারিত হয়। কিন্তু সাধারণ ধর্ম, গুণ ও কর্মের ভিত্তিতে নিরধারিত হয়না। সাধারণ ধর্ম- গুণ-কর্ম-ধর্ম-জাতি-বর্ণ নির্বিশেষে সব মানুষের ক্ষেত্রেই বাধ্যতামূলক। মানুষ সামাজিক জীব তাই মানুষকে প্রতিটি সংবেদনশীল জীবের ক্ষেত্রেই এই সাধারন ধর্মটি পালন করতে হবে।

মনুসংহিতার শ্লোক (৪/১৩৮) :

"সত্যং ব্রূয়াৎপ্রিয়ংব্রূয়াৎ ন ব্রূয়াৎ সত্যম অপ্রিয়ম্।
প্রিয়ং চ নানৃতং ব্রূয়াৎ এষ ধর্মঃ সনাতনঃ"।।[2]

সনাতন ধর্মে বলা হয়েছে কাউকে আঘাত না করে সব সময় সত্য কথা বলবে এবং কাউকে কষ্ট দিয়ে সত্য কথা বলা উচিত নয়, এবং মিথ্যা প্রিয় হলেও সেটিও বলা উচিত নয়।

বৈশেষিক দর্শনের প্রধান ভাষ্যকার প্রশস্তপাদ ও সাধারণ ধর্মের কিছু লক্ষণ দিয়েছেন। তিনি যেগুলিকে সাধারণ ধর্ম বলে উল্লেখ করেছেন সেগুলি হল- ধর্মে শ্রদ্ধা, অহিংসা, ভূতহিতত্ব, সত্য বচন, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অনুপধা, ক্রোধবর্জন, স্নান বা অভিসেচন, শূচি দ্রব্য সেবন, বিশিষ্ট দেবতাভক্তি, উপবাস, অপ্রমাদ।
যাজ্ঞবল্ক্য স্মৃতি বলা আছে-

"অহিংসা সত্যমস্তেয়ংশৌচমিন্দ্রিয়নিগ্রহঃ।
দানং দমো দয়া ক্ষান্তিঃ সর্বেষাং ধর্মসাধনম্"॥[3]

অর্থাৎ অহিংসা, অস্তেয়, শৌচ, ইন্দ্রিয় নিগ্রহ, দান, দম, দয়া, ক্ষান্তি এই নয়টি ধর্ম সব মানবজাতিকেই পালন করতে হবে। পদ্মপুরাণে- "আত্মনঃ প্রতিকূলানি পরেষাং ন সমাচরেৎ"[4]। তোমার নিজের প্রতি যেরকম আচরণ কাম্য নয়, অন্যের প্রতি সেই রূপ আচরণ করবে না। ছান্দোগ্য উপনিষদে ও অহিংসার বিষয়টি উল্লেখ আছে।

উপরিউক্ত শ্লোকগুলি দ্বারা এটাই বোঝা গেল যে অহিংসা পরম ধর্ম এবং এটি সবাইকে পালন করতে হবে।সব সময় নিজের এবং অন্যের হিতকর কাজে মন দিতে হবে।

মহাভারত ও গীতায় অহিংসা: মহাভারতের অনুশাসন পর্বে ১১৪ অধ্যায় ভীষ্ম অহিংসার কথা বলেন উনি করুণাকে কর্মে এবং চিন্তাভাবনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য বলেছেন এবং এই করুণার পরিণতি হলো অহিংসা। ১১৭ অধ্যায়ের অহিংসার উপর বহু শ্লোক উল্লেখ আছে—

"অহিংসা পরমো ধর্মস্তথাহিংসা পরো দমঃ।
অহিংসা পরমং দানমহিংসা পরমং তপঃ॥
অহিংসা পরমো যজ্ঞস্তথাহিংসা পরং ফলম্।
অহিংসা পরমং মিত্রমহিংসা পরমং সুখম্॥
অহিংসা পরমং সত্যম অহিংসা পরমং শ্রুতম"॥[5]

অর্থাৎ অহিংসা সর্বশ্রেষ্ঠ ধর্ম, শ্রেষ্ঠসংযম, শ্রেষ্ঠ দান,শ্রেষ্ঠ তপস্যা, শ্রেষ্ঠ শক্তি, শ্রেষ্ঠ বন্ধু, শ্রেষ্ঠ সুখ, শ্রেষ্ঠ সত্য, শ্রেষ্ঠ জ্ঞান।

শ্রীমদ্ভগবত গীতায় অহিংসাকে নানারূপে এবং নানানিধ নামে সংজ্ঞায়িত করা হয়েছে। গীতার দশম অধ্যায় অহিংসাকে "দৈবী চিন্তন পদ্ধতির লক্ষণ"[6] রূপে বর্ণনা করা হয়েছ।ত্রয়োদশ অধ্যায়ে অহিংসা "তত্ত্বজ্ঞানের আকার"[7]রূপে প্রতিষ্ঠিত। ষষ্ঠদশ অধ্যায় বর্ণিত ছাব্বিশটি দেবী সম্পদের মধ্যে একটি "দেবী সম্পদ"[8] হচ্ছে অহিংসা ।সপ্তদশ অধ্যায়ে অহিংসাকে "কায়িক তপস্যার"[9] অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।

জৈন দর্শনে অহিংসা : জৈনদের প্রতিষ্ঠাতা ২৪ জন তীর্থঙ্কর,২৪ তম তীর্থঙ্কর মহাবীর জৈন,জৈন ধর্মাবলম্বীরা এনার মত মেনে চলে। জৈন সম্প্রদায়ে ও মনে করেন- কর্ম বন্ধন থেকে মুক্ত হতে মোক্ষ লাভের প্রয়োজন। যাহা ত্রিশরণের দ্বারা আসে।অর্থাৎ সম্যক দর্শন, সম্যক জ্ঞান, সম্যক চরিত্র(সম্যগ্দর্শনজ্ঞানচারিত্রাণি মোক্ষমার্থঃ)[10]। সম্যক চারিত্র মোক্ষ লাভের সবচেয়ে সহায়ক, সম্যক চারিত্র লাভের জন্য পাঁচটি মহাব্রত পালন করতে হয়। এগুলি কঠোরভাবে অনুশীলন করতে হয়- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ। সন্ন্যাসীদের এই ব্রত অত্যন্ত কঠোরভাবে পালন করত হয়, তাই এইগুলিকে পঞ্চমহাব্রত বলে। এবং গৃহস্থদের জন্য নিয়মগুলি কিছুটা সরল, নিয়মগুলিকে পঞ্চঅনুব্রত বলা হয়। ব্রতগুলির মধ্যে **অহিংসা** সর্বশ্রেষ্ঠ এবং বাকিগুলি তারই অন্তর্ভুক্ত। অহিংসার সারকথা- "ন হন্যতে ন ঘাতয়েৎ"[11] কায়, মন, বাক্যে কোনোভাবেই অতিক্ষুদ্রাতি ক্ষুদ্র প্রাণীরও যেন হানি না হয়।এই নৈতিক নীতিগুলি কেবল মানুষের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য নয়, প্রতিটি জীবেরই স্বকীয় মূল্য আছে। এই অহিংসতত্ত্বে, জৈনরা বুঝিয়েছেন প্রতিটি জীবের সাথে জীবের এক নিগূঢ় সম্পর্ক আছে। সমস্ত জীবেকে প্রেম বিতরণ এবং তাদের হিতকর কর্মে যোগ দিতে হবে।জীবের প্রতি হিংসা করে জীবকে হত্যা করা হয় তাহলে নিজেকেই হত্যা করা হবে।উপনিষদে আত্মতত্ত্বে এটাই বলা হয়েছে যে ব্রহ্মস্বরূপ আত্মা সর্বভূতে বর্তমান। জৈনরা পাঁচটি সাবধানতা বা সমিতির কথা বলেছেন। ঈর্ষা সমিতি -হাঁটা চলার সময় কোনো কীট পতঙ্গের ক্ষতি না হয়। ভাষা সমিতি- ভাষার দ্বারা যেন কেউ আঘাত না পায়।এষণা সমিতি-খাদ্যওপানীয় বিষয়ের সাবধানতা। আদান সমিতি- শ্বাসপ্রশ্বাসের ফলে যাতে কোন ক্ষুদ্র জীবের ক্ষতি না হয় তার জন্য মুখাবরনি দিয়ে নাক-মুখ ঢেকে রাখা। উক্কার সমিতি- বজ্য, মল-মূত্র- থুতু ত্যাগের সময় সাবধানতা।

জৈনরা অহিংসাকে চরমঅর্থে গ্রহণ করেছেন তারা মাছ,মাংস ভক্ষণ করতেন না, কঠোর নিরামিষভোজী ছিলেন। গৃহস্থের ক্ষেত্রে নিয়মগুলি কিছুটা সহজ ছিল। গৃহস্থদের অহিংসার নিয়ম-ক্ষতিকর নয় এমন সচল জীবকে হত্যা না করা,ভ্রুন হত্যা না করা, আত্ম হত্যা না করা, কোন মানুষকে অস্পৃশ্যরূপে গণ্য না করা এবং কোন মানুষের প্রতি নিষ্ঠুর আচরণ না করা।

এই নীতিগুলি পালনের দ্বারা যেমন ওনাদের মোক্ষ প্রাপ্তি হয় তেমনি পরিবেশ ও জীবজগতের ভারসাম্য বজায় থাকে। অহিংসা নীতির জন্য মানুষ এবং জগতের অন্যান্য সকল প্রাণী এবং উদ্ভিদ সকলের কল্যাণ সাধন সম্ভব হয়। বাস্তুতন্ত্র রক্ষার ক্ষেত্রেও অহিংসা নীতিটি গুরুত্বপূর্ণ অবদান লক্ষ্য করা যায়।

বৌদ্ধ দর্শেন অহিংসা :বৌদ্ধ সম্প্রদায়ের প্রতিষ্ঠাতা গৌতম বুদ্ধ। অহিংসার বাণী প্রচার করেন। বুদ্ধদেব বলেন জীবন দুঃখময়। ওনার দেওয়া চারটি আর্য সত্য- দুঃখ, দুঃখ-সমুদয়, দুঃখ-নিরোধ, দুঃখ নিরোধমার্গ। দুঃখ নিরোধের উপায় হিসেবে অষ্টাঙ্গিকমার্গ দেন- সম্যক্ দৃষ্টি,সম্যক সংকল্প, সম্যক বাক,সম্যক কর্মান্ত,সম্যক আজীব,সম্যক ব্যায়াম, সম্যক স্মৃতি,সম্যক সমাধি । এই অষ্টাঙ্গিক মার্গ যথাযথভাবে পালন করলে সকল প্রকার দুঃখের অবসান হয় এবং নির্বাণ লাভ হয়। সম্যক দৃষ্টি অর্থাৎ সমস্ত জীবজগতের যথার্থ জ্ঞান লাভ।সম্যক সংকল্প -সংকল্প করা যে হিংসা, দ্বেষ, আসক্তি, এই গ্রুলি থেকে বিরত থাকা। সম্যকবাক মিথ্যা কথা,পরনিন্দা ,যে কথা থেকে অপর আঘাত পায় সেগুলি থেকে বিরত থাকা। সম্যক কর্মান্ত- প্রত্যেকটি কর্মই সব বিধি নিষেধগুলি মেনে এবং করুনা দ্বারা পরিচালিত হয়ে করা উচিত। সম্যক আজীব - আজীব বলতে যে জীবিকার দ্বারা জীবণ চলে।সৎ পথে জীবিকা নির্বাহ করা, পশু হত্যা, পশু শিকার, মদ বিক্রয় এগুলিকে জীবিকা হিসেবে গ্রহণ না করাই হচ্ছে সম্যক আজীব। সম্যক ব্যায়াম- শারীরিক ব্যায়াম, যার দ্বারা চিত্ত শান্ত হবে এবং সৎ চিন্তায় মন নিমজ্জিত হবে। সম্যক স্মৃতি- সব বিষয়ে যথার্থ স্বরূপের স্মরণই হল সম্যক স্মৃতি। সম্যক সমাধি- সর্বশেষ স্তর,এই স্তরে সমস্ত দুঃখে সমাপ্তি ঘটে। সম্যক সংকল্প ,সম্যক বাক,সম্যক কর্মান্ত,সম্যক আজীব, সম্যক স্মৃতি এই পাঁচটিকে একত্রে পঞ্চশীল বলা হয়। শীলের অর্থ সৎআচরণ এবং সমস্ত পাপ কাজ থেকে বিরত থাকা ।সম্যক কর্মান্তে আরো দশটি শীলের উল্লেখ আছে।এই দশটি শীল গুলি হল ১) অহিংসা/ প্রাণাতিপাত বিরতি /কাউকে হত্যা না করা, ২) মৃষাবাদ বিরতি/মিথ্যা থেকে বিরতি/ সত্য, ৩) চৌর্যকর্ম বর্জন /অদত্তাদান /অস্তেয়, ৪) কামেষু মিথ্যাচার/ অব্রহ্মচর্য, ৫) সুরামৈরেয়/ মদ্যপান, ৬) পিশুনবাক /ক্রুর কথা, ৭) সম্ভিন্ন প্রলাপ /চপল ও অবান্তর কথা, ৮) ব্যাপাদ/বিদ্বেষপরায়ণতা, ৯) অভিধ্যা/লোলুপতা, ১০) মিথ্যাদৃষ্টি/ সন্দেহপ্রবণতা। বৌদ্ধ সন্ন্যাসীদের দশটি শীলগুলি পালন করতে হত। কিন্তু গৃহস্থদের ক্ষেত্রে কেবল প্রথম পাঁচটি শীল পালন করতে হত, এবং উপবাসের দিনে আটটি শীল পালনীয়। বুদ্ধদেব কায়-মন-বাক্যে অহিংসাকে পালন করতে বলেছেন। প্রাণী হত্যা করাকেই কেবল হিংসা বলা হয় এমনটা নয়। দুর্বল ও সবল কোন প্রাণীকেই কোন ভাবে আঘাত করা হিংসার একটি রুপ। কোন প্রাণীর ক্ষতি করা এমন চিন্তাটাও হিংসা, যদিও তাকে শারীরিকভাবে আঘাত করা হয়নি। কাউকে বাজে কিছু বলে কথার দ্বারা আঘাত করাটাও হিংসা। গৌতমবুদ্ধ অহিংসা পালনের জন্য ব্রহ্মবিহারের কথা বলেন যেখানে -মৈত্রী, করুণা, মুদিতা, উপেক্ষা। জীবের মঙ্গল চিন্তায় মন নিয়োজিত থাকে এগুলো মৈত্রী ভাবনা।
মৈত্রীভাব- প্রতিনিয়ত প্রত্যেকটি জীবের মঙ্গলের চিন্তা করা, জীবকে নিঃস্বার্থভাবে ভালোবাসাই মৈত্রীভাব।
করুণাভাব- জীবের দুঃখ দূর করার ইচ্ছা। মৈত্রীভাব ও করুণাভাব একে অপরের সাথে যুক্ত।
মুদিতা- স্বার্থ ছাড়াই পরের সুখে আনন্দিত হওয়া।
উপেক্ষা- সুখ-দুঃখের প্রতি উদাসীন থেকে সমগ্র কল্যাণের কথা চিন্তা করা।এই চারটি মৈত্রীভাবের অন্তর্ভুক্ত। "বুদ্ধদেবের এই অহিংসা সম্মত মৈত্রীভাবনা পরিবেশকে সুরক্ষিত রেখে সমগ্র জীবজগতের মঙ্গল সাধন করছে"।[12]

যোগ দর্শনে অহিংসা : যোগ দর্শনের প্রণেতা মহর্ষি পতঞ্জলি। তিনি কৈবল্য লাভের উপায় হিসেবে প্রকৃতি-পুরুষ ভেদ জ্ঞান অর্থাৎ বিবেকখ্যতির কথা উল্লেখ করেছেন। বিবেক জ্ঞান দ্বারাই অবিদ্যা নাশ হবে এবং কৈবল্য লাভ সম্ভব। এই বিবেকের লাভের জন্য চিত্ত পরিশুদ্ধি প্রয়োজন। চিত্তপরিশুদ্ধির জন্য অষ্টাঙ্গযোগ/যোগাঙ্গের অনুশীলন অবশ্যক। যোগ সূত্রে সাধনপাদে-২৯ এ "যমনিযমাসন প্রাণায়াম প্রত্যাহার ধারণাধ্যান সমাধয়োঽষ্টাবঙ্গানি"॥ [13] অর্থাৎ যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়ম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান, সমাধি এই

অষ্টাঙ্গযোগ অনুশীলনের দ্বারা চিত্ত পরিশুদ্ধি হবে। যমের অঙ্গগুলি- অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, অপরিগ্রহ। সাধনপাদে ৩০এ ("অহিংসাসত্যাস্তেয়ব্রহ্মচর্যাপরিগ্রহা যমাঃ"॥)[14] যম হচ্ছে নিষেধ বিধি - হত্যা করা, কথার দ্বারা আঘাত, অপরের অনিষ্ট করার চিন্তাভাবনা এইগুলি থেকে বিরত থাকা। কায়িক বাচক মানসিকভাবে অহিংসা পালন করা।

শান্ডিল্য উপনিষধে শান্ডিল্য ও অথর্বনের কথোপকথনের দারাও আমরা অষ্টাঙ্গের বিষয়ে জানতে পারি। শান্ডিল্য অথর্বনের কাছে আত্মপ্রাপ্তির উপায় হিসেবে যে যোগাঙ্গ সেই বিষয়ে বিস্তারিত জানতে চান। তখন অথর্বণ উত্তরে যম, নিয়ম, আসন, প্রাণায়াম, প্রত্যাহার, ধারণা, ধ্যান সমাধি এই অষ্টাঙ্গযোগের উল্লেখ করেন। পতঞ্জলি যেখানে যমের পাঁচটি অঙ্গের কথা বলেন "অথর্বণ যমের দশটি অঙ্গের কথা বলেন - অহিংসা, সত্য, অস্তেয়, ব্রহ্মচর্য, দয়া, আর্জব, ক্ষমা, ধৃতি, মিতাহার, শৌচ"[15]। ইনি ও অহিংসা বলতে কায়, মন, বাক্যে কোন জীবকে যন্ত্রনা না দেওয়াকে বুঝিয়েছেন।

গান্ধীজির দর্শনে অহিংসা : গান্ধীজি ও বৌদ্ধ এবং জৈনদের মতো অহিংসার বাণী প্রচার করেছেন। অহিংসাকে চরম কর্তব্য বলেছেন, যদিও উনি জৈনদের মতো গুপ্তি এবং সমিতিগুলি কঠোরভাবে মানেন নি, কারণ দৈনন্দিন জীবনে তা মেনে চলা ভীষণই কঠিন। মহাত্মা গান্ধী সত্য এবং অহিংসাকে একটি মুদ্রার দুটি দিকের সাথে তুলনা করেছেন, যারা একে অপরের সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িয়ে যাদের একে অপরের থেকে আলাদা করা সম্ভব নয়। তিনি সত্যও অহিংসাকে প্রাচীন পর্বতের সাথেও তুলনা করেছেন। সত্য হচ্ছে লক্ষ্য এবং অহিংসা হচ্ছে সেই লক্ষ্য পৌঁছানোর উপায় বা পথ। উনি অহিংসাকে -কেবল কাউকে হত্যা করা বা কারোর ক্ষতি করা থেকে বিরত থাকা এমন সংকীর্ণ অর্থে গ্রহণ করেননি, হিংসাকে আরো ব্যাপক অর্থে দেখেছিলেন, তিনি অহিংসার অপর দিক ভালবাসা কেও বুঝিয়েছেন (বৌদ্ধ-জৈনদের মতো)। অহিংসার জন্য সুস্থ মানসিকতার প্রয়োজন যে মনে কারোর প্রতি হিংসা, ক্ষোভ, ঘৃণা, লোভ, এই ধরনের কোন নঞর্থক বৃত্তিগুলি থাকবে না। অহিংসা একটি সদগুণ। অহিংস ব্যক্তিকে অবশ্যই ঈশ্বরের বিশ্বাস থাকতে হবে। সত্য হল ঈশ্বর এবং অহিংসা হলো সেই লক্ষ্যে পৌঁছানোর উপায় অর্থাৎ অহিংসা হলো সত্যে পৌঁছানোর উপায়। অহিংসার কৌশল হল সত্যাগ্রহ। অহিংসা মানব জাতির বড় শক্তি, গান্ধীজীর হিন্দস্বরাজ গ্রন্থে উপায়েকে বীজ এবং লক্ষ্যকে গাছের সাথে তুলনা করেছেন। গান্ধীজী অহিংসা সমাজের স্তরে নিয়ে আসতে চেয়েছিলেন।তিনি বলেন অস্ত্রের সাহায্যে কখনো সাফল্য আসতে পারে না। তাই তিনি ইংরেজদের বিরুদ্ধে দীর্ঘদিন নিরস্ত্র শান্তিপূর্ণভাবে লড়াই চালিয়ে গেছেন। তিনি সামাজিক, রাজনৈতিক, সর্বক্ষেত্রে অহিংসা পালনের কথা বলেন। উনি অহিংসাকে Active-force, Love-force, truth-force সবলের শক্তি ইত্যাদি বলে সংজ্ঞায়িত করেছেন, এবং ভালোবাসা হল তপস্যা।

গান্ধীজীর দ্বারা প্রভাবিত হয়ে অনেকেই অহিংসাকে তাদের জীবনের আদর্শ রূপে গ্রহণ করেছেন। পরবর্তীকালে অনেকেই আন্দোলনের ক্ষেত্রে এই অহিংসাকে গ্রহণ করেছেন এবং নিরস্ত্র শান্তিপূর্ণ অহিংস আন্দোলনে অনুপ্রাণিত হয়েছেন।

"১৯৭৩ থেকে ১৯৮১ খ্রিস্টাব্দের "চিপকো আন্দোলন" ছিল গান্ধীজীর অহিংসা ও সত্যাগ্রহ নীতির বাস্তব প্রতিফলন। সুন্দরলাল বহুগুনা, এবং চন্ডিপ্রসাদ ভাট এনাদের নেতৃত্বে চিপকো আন্দোলন হয়, যার ভিত্তি ছিল পরিবেশগত ভারসাম্য রক্ষা।এই আন্দোলনে গ্রামবাসীরা কোনো মারামারি হানাহানি না করে গাছকে জড়িয়ে ধরে কাঠুরেদের বিরুদ্ধে শান্তিপূর্ণ আন্দোলন। আন্দোলনকারীরা মনে করতেন গাছ কাটলে কেবল

কাঠ নয়, মাটির উর্বরতা নষ্ট হয়, জলবায়ু পরিবর্তন নানাভাবে প্রাকৃতিক বিপর্যয় ঘটে। এনাদের উদ্দেশ্য ছিল বনকে রক্ষা করা এবং বনের সম্পদকে কাজে লাগিয়ে ক্ষুদ্র শিল্প স্থাপন করা"।[16]

আধুনিককালে কিছু ক্ষেত্রে সাধারণ মানুষ অস্ত্র ছাড়া ধর্মঘট, অনশন, পদযাত্রা মিছিল, মানব বন্ধন ও মোমবাতি হাতে মিছিল, বয়কট, সোশ্যাল মিডিয়া প্রতিবাদ এগুলি সবই অন্যায়ের বিরুদ্ধে শান্তিপূর্ণ প্রতিবাদ, এগুলি গান্ধীজীর পথ আদর্শকেই প্রতিফলিত করছে। "সোনমওয়াংচুকের লাদাখ জলবায়ু আন্দোলন,"[17] আর.জি.কর তিলোত্তমা, হাসদেও অরণ্য বাঁচাও, "কৃষকআন্দোলন২.০"[18] এগুলির শান্তিপূর্ণ আন্দোলনের দৃষ্টান্ত যা অহিংসার একটি রূপ। একটি ছকের সাহায্যে অহিংসার একটি ছোট রূপ তুলে ধরার চেষ্টা--

আন্দলনের নাম	স্থান	সাল	ধরন(অহিংসা পদ্ধতি)
লাদাখ জলবায়ু আন্দোলন	লাদাখ- দিল্লি	২০২৪- ২৬	শান্তিপূর্ণ অনশন দীর্ঘ পথ যাত্রা
আর. জি. কর 'তিলোত্তমা'	পশ্চিমবঙ্গ	২০২৪- ২৫	রাত দখল মোমবাতি মিছিল ও গান।
কৃষক আন্দোলন২.০	পাঞ্জাবি-হরিয়ানা	২০২৪ থেকে ২৫	সিমানায়ে শান্তিপূর্ণ অবস্থান
হাসদেও অরণ্য বাঁচাও	ছত্তিশগড়	২০১১- ২৬	গাছ জড়িয়ে ধরা ও গ্রাম সভা

যদিও এই অহিংসা নীতিটি সর্বক্ষেত্রে দেখা যাচ্ছে না। রাজনৈতিক, অর্থনৈতিক, সামাজিক, কর্মক্ষেত্রে, লিঙ্গবৈষম্য, ইত্যাদি ক্ষেত্রে অহিংসার বদলে হিংসা সব জায়গা দেখা যাচ্ছে।

সাম্প্রতিককালের দুটি মর্মান্তিক ঘটনা আমাদের কাছে সমাজে ভয়াবহ ও কুৎচিত রূপ দেখিয়ে দিয়েছে। গণমাধ্যমের দ্বারা আমাদের কাছে —১) Epstein file, ২) ইসরায়েল, যুক্তরাষ্ট্র এবং ইরানের যুদ্ধের ঘটনাটি উঠে এসেছে। ১)Epstein file এ সমাজের প্রভাবশালী নেতা, ব্যবসায়ী ব্যক্তিদের করা অপরাধ নথিভুক্ত আছে। এই file এ ক্ষমতাশালী ব্যক্তিদের নারী এবং শিশুদের প্রতি গোপনে করা পৈশাচিক অত্যাচারের চিত্রটি তুলে ধরা হয়েছে। এটিই হিংসার বীভৎস রূপ। এতদিন যা গোপনে ছিল সবার সামনে এসেছে কারণ সত্যকে চিরদিন লুকিয়ে রাখা যায় না। এই ঘটনাটি যে সামনে এসেছে এটি সত্যের জয়।
২) "ইসরাইল, যুক্তরাষ্ট্র ও ইরানের যুদ্ধ: শুরু হয় ২৮শে ফেব্রুয়ারি ২০২৬ তারিখে ইসরাইল ও যুক্তরাষ্টের বিমান হামলায় ইরানের ভয়াবহ যুদ্ধ (অপারেশন রোয়ারিং লায়ন/অপারেশন এপিক ফিউরি) শুরু হয়েছে। এর ফলে বহু মানুষের মৃত্যু হয়েছে(আনুমানিক ৩৬৫০০ জনেরও বেশি)। আমরা জানি যে সশস্ত্র ও হিংসাযুক্ত যুদ্ধের ফলাফল হয় মানুষের ক্ষয়ক্ষতি, পরিবেশের ক্ষয়ক্ষতি। যুদ্ধের ফলে অর্থনৈতিক সংকট, জ্বালানি গ্যাসের দামবৃদ্ধি এছাড়াও জলদূষণ, বায়ুদূষণ(কালোবৃষ্টি) মৃত্তিকা দূষণ ইত্যাদি ধরনের ক্ষয়ক্ষতি হয়েছে"।[19] যুদ্ধ কখনও শান্তি আনে না।

আমাদের অহিংস সমাজ গড়ে তোলার জন্য প্রত্যেককে ভালবাসতে হবে। এই ভালোবাসার সম্পর্ক মানুষকে একসূত্রে বাঁধে। শুধু মানুষকেই নয় প্রত্যেক জীবকে ভালবাসতে হবে কারণ প্রত্যেক জীবের মধ্যেই ঈশ্বর বিদ্যমান।

"জীবে প্রেম করে যেই জন, সেই জন
সেবিছে ঈশ্বর"।[20]

তথ্যসূত্র:

1) Hiriyanna, Mysore. *Outlines of Indian Philosophy*, Motilal Banarasidass publishers Private Limited Delhi, 2005.P-23

2) *মনুস্মৃতি*- ৪/১৩৮।

3) বাগচী, দীপক কুমার। *ভারতীয় নীতিবিদ্যা*। প্রগতিশীল প্রকাশক, কলকাতা, ২০২১. পৃ:৬৭।

4)Deshpande, N.A. Translator- *The Padmapuran*. Motilal Banarsidass, 1988. WisdomLib, www.wisdomlibs.org/hidhuism/book/the-padmapurana.1.19.336

5) Vyasa, Krishna-Dwipayana.*The Mahabharata*. Translated by Kisari Mohan Ganguli, 188-1896. Internet Sacred Text Archivr, sacred-texts. com. Accessed 28th Feb 2026. Anushashon Parva-117.37-38.

6) মহারাজ, স্বামী অড়গড়ানন্দজী।*যথার্থ গীতা*: *শ্রীমৎভাগবতগীতা*। স্বামী অড়গড়ানন্দজি আশ্রম ট্রাস্ট, হরিয়ানা, ২০২১. ১০/৫ পৃ: ২১০-২১১।

7)তদেব, ১৩/৭-১১, পৃ:২৬৪-২৬৬।

8)তদেব, ১৬/১-৩, পৃ: ২৯৭-২৯৯।

9)তদেব, ১৭/১৪, পৃ: ৩১২।

10)মন্ডল, প্রদ্যোত কুমার.- *ভারতীয় দর্শন*, প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, ২০২১. পৃ:১৩৫।

11) সমরেন্দ ভট্টাচার্য, *ব্যবহারিক নীতিবিদ্যা*, বুক সিন্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা ২০১৬. পৃ:২৭৬।

12) তদেব, পৃ:২৮৫ ।

13) মহর্ষি পতঞ্জলি। *যোগসূত্র*, সাধনপাদ-২৯।

14) তদেব, সাধনপাদ-৩০।

15) Naraysvami, Aiyer, *Thirty Minor Upanishads*, Archive organisation, 7th March 2026, page-273.

16) "চিপকো আন্দোলন"- *উইকিপিডিয়া*, ৮ই মার্চ ২০২৬, bn.wikipedia.org/wiki/ চিপকো_আন্দোলন ।

17) Patel, Shivam.
"*Indian activist's hunger strike for Ladakh autonomy drwas thousands of supporters*". Reuters,23rd Mar 2024,www.reuters.com.Accessed 4th Mar.2026 .

18) "ভারতে কৃষকদের দিল্লি অভিযান ঘিরে উত্তপ্ত পাঞ্জাব-হরিয়ানা-দিল্লি সিমান্ত".VOA Bangla,13th Feb.2024,www.voabangla.com.accessed 5th March.2026

19)"2026 Iran Massacres". Wikipedia: The Free Encyclopedia, Wikimedia Foundation, 23Mar, en.wikipedia.org/wiki/2026_Iran_massac res.Accessed 28Mar.2026.

20) বিবেকানন্দ, স্বামী । *বীরবাণী* -কবিতা '*সখার প্রতি*' । বিবেকানন্দ সোসাইটী, কলকাতা ১৩১২, পৃ:১১ ।

গ্রন্থপঞ্জি :

১)Hiriyanna, Mysore. *Outlines of Indian philosophy*, Motilal Banarasidass publishers Private Limited Delhi ,2005.

২)Sinha, Jadunath. *Outlines of Indian philosophy*, Sinha publishing house, Calcutta, 1963 .

৩)Sharma, Chandradhar. *A critical survey of Indian philosophy*, Motilal Banarasi dass publishers Private Limited, Delhi,2016.

৪)Aiyer, Narayansvami. Thirty *minor Upanishads*, Archive organisation, 7th March 2026 .

৫)Lal, Basant Kumar. *Contemporary Indian philosophy*, Motilal Banarasi dass publishers Private Limited, Delhi, 2002.

৬) Deshpande, N.A. Translator- *The Padmapuran* .Motilal Banarsidass, 1988. WisdomLib, www.wisdomlibs.org/hidhuism/book/the-padmapurana.

৭) Vyasa, Krishna-Dwipayana. *The Mahabharata*. Translated by Kisari Mohan Ganguli,188-1896. Internet Sacred Text Archivr, sacred-texts. com. Accessed 28th Feb 2026.

৮) ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র । *ভারতীয় দর্শন* । বুক সিন্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড ,কলকাতা ২০২০।

৯) বাগচী, দীপক কুমার । *ভারতীয় দর্শন* । প্রগতিশীল প্রকাশক, কলকাতা, ২০২১।

১০) মন্ডল, প্রদ্যোত কুমার । *ভারতীয় দর্শন* । প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স, ২০২১।

১১) ঘোষ, গোবিন্দচরণ । *সমকালীন ভারতীয় দর্শন* । প্রগ্রেসিভ পাবলিশার্স কলকাতা, ২০২০।

১২) বন্দ্যোপাধ্যায়, নিখিলেশ । *বিংশ শতাব্দীর ভারতীয় দর্শন* । সদেশ, কলকাতা, ২০১৬ ।

১৩) ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র । *ব্যবহারিক নীতিবিদ্যা* । বুক সিন্ডিকেট প্রাইভেট লিমিটেড, কলকাতা ২০১৬

১৪) গুপ্ত, দীক্ষিত । *নীতিশাস্ত্র* । পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ,কলকাতা ।

১৫) মহারাজ,স্বামী অড়গড়ানন্দজী । *যথার্থ গীতা: শ্রীমৎভাগবতগীতা.* স্বামী অড়গড়ানন্দজি আশ্রম ট্রাস্ট ,হরিয়ানা, ২০২১ ।

১৬) বাগচি, দীপক কুমার । *ভারতীয় নীতিবিদ্যা* । প্রগতিশীল প্রকাশক, কলকাতা, ২০২১.

১৭) সেন, রনব্রত । *ধম্মপদ* । হরফ প্রকাশনী, কলকাতা , ১৯৯৬ ।

১৮) সেন, দেবব্রত । *ভারতীয় দর্শন* । পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ, কলকাতা, ১৯৫৫।

১৯) 2026 Iran massacres-En.wikipedia.org https://en.wikipedia.org/wiki/2026_Iran_massacres#:~:text=Table_content:%20header:%20%7C%202026%20Iran%20massacres%20%7C,Iran%20massacres:%20Deaths%20%7C%20:%206%2C488%E2%80%9336%2C500%20%7প্রকাশিত ২৩সে ফেব্রুয়ারি ২০২৬ ,(সংগৃহীত হয়েছে ৮ ই মার্চ ২০২৬)

২০) "ভারতে কৃষকদের দিল্লি অভিযান ঘিরে উতপ্ত পাঞ্জাব-হরিয়ানা-দিল্লি সীমান্ত" - *WWW.voabangla.com* https://www.voabangla.com/amp/7485833.প্রকাশিত ১৩ই ফেব্রুয়ারি ২০২৪(সংগৃহীত হয়েছে ৫ইমার্চ ২০২৬)

২১) "চিপকো আন্দোলন"- *উইকিপিডিয়া* - Chipko. bn.wikipedia
https://bn.wikipedia.org/wiki/%E0%A6%9A%E0%A6%BF%E0%A6%AA%E0%A6%95%E0%A7%8B_%E0%A6%86%E0%A6%A8%E0%A7%8D%E0%A6%A6%E0%A7%8B%E0%A6%B2%E0%A6%A8#
(সংগৃহীত হয়েছে ৪ঠা মার্চ ২০২৬)
২২)Indian activist's hunger strike for Ladakh autonomy drwas thousands of supporters Http://www.reuters.com
https://www.reuters.com/world/india/indian-activists-hunger-strike-ladakh-autonomy-draws-thousands-supporters-2024-03-23
প্রকাশিত ২৩শে মার্চ ২০২৪ (সংগৃহীত হয়েছে ৪ ঠা মার্চ ২০২৬)