



পাতঞ্জল যোগ দর্শনে অহিংসা

ড. সেখ আব্দুল হালিম

সহকারী অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ, কাজী নজরুল বিশ্ববিদ্যালয়, আসানসোল, পশ্চিমবঙ্গ, ভারত

Received: 16.02.2026; Accepted: 09.03.2026; Available online: 31.03.2026

©2026 The Author(s). Published by Scholar Publication. This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Abstract

In almost all Indian schools of Philosophy, *ahimsā* has been shown as an essential moral conduct. The principle of *ahimsā* has been discussed in Vedic literature and philosophy, especially in *Sāṃkhya-Yoga* philosophy; it has also found a place in Buddhist and Jain ethics. Again, it has become a main topic of discussion in modern-day philosophy. In a nutshell, '*ahimsā*' is a very ancient concept and practice that has been discussed and practiced in various ways in Indian thoughts and in the course of life throughout different eras.

The concept of *ahimsā* in Indian religious scriptures and philosophy is one of the few basic concepts. However, the explanation and application of this *ahimsā* given by Patañjali in his *Yogasutra* has taken it to another level. The word '*ahimsā*' is generally used as the opposite word of *himsā* or violence. Therefore, to understand the concept of *ahimsā*, it is first necessary to know what *himsā* is. In the article under discussion, an analytical exposition will be made on the nature and results of this *himsā* and *ahimsā* following Patañjali.

Keywords: *Ahimsā*, *Aṣṭāṅgayōga*, *Klēśa*, Moral Conduct, Moral Transcendence, Salvation

বিভিন্ন ধর্মশাস্ত্র ও দর্শনে সাধারণ ধর্মের বিভিন্ন তালিকা পাওয়া যায়। এর মধ্যে বিশেষ ভাবে উল্লেখযোগ্য হল—অহিংসা, ক্ষমা, করুণা, ইন্দ্রিয়নিগ্রহ, দয়া, দান, সত্য, শৌচ, তপ ও জ্ঞান।¹ বস্তুত অহিংসা ভারতীয় নৈতিকতার একটি প্রধান নীতি। প্রায় সকল ভারতীয় দর্শনেই অহিংসাকে অপরিহার্য নৈতিক আচরণ রূপে দেখানো হয়েছে। বৈদিক সাহিত্য তথা দর্শনে, বিশেষ ভাবে সাংখ্য যোগ দর্শনে অহিংসা নীতি যেমন গুরুত্ব সহকারে আলোচিত হয়েছে তেমনই বৌদ্ধ ও জৈন নৈতিকতায় স্থান পেয়েছে। আবার আধুনিক কালের দর্শনেও মূল আলোচ্য বিষয় হয়েছে। অর্থাৎ অহিংসার ধারণা অতি প্রাচীন হলেও ভারতীয় চিন্তা ক্রমের প্রতিটি স্তরেই বিভিন্ন ভাবে বিভিন্ন রূপে আলোচিত হয়েছে। আলোচ্য প্রবন্ধে পাতঞ্জলিকে অনুসরণ করে এই অহিংসার স্বরূপ এবং মানুষের নৈতিক উত্তরণে অহিংসার ভূমিকা বিষয়ে একটি বিশ্লেষণাত্মক আলোচনা করা হবে।

'অহিংসা' শব্দটির আভিধানিক অর্থ হলো 'হিংসা থেকে বিরত থাকা'। এই অর্থে 'যে কোন হিংসাত্মক কর্ম প্রণালী থেকে নিজেকে বিরত রাখাই অহিংসা।' হিংসা বলতে এখানে কায়িক, বাচিক ও মানসিক সর্ব-প্রকারের, সর্বদা, সর্বভূতের প্রতি হিংসার কথাই বলা হয়েছে। অর্থাৎ কোন প্রকার ক্ষতির উদ্দেশ্যে অপরকে আঘাত না করা বা অপরকে ব্যাথা না দেওয়া হল অহিংসা। এখন প্রথমে জেনে নেওয়া দরকার অহিংসা বলতে কী বোঝায়? অহিংসার স্বরূপ না জানলে এই সকল প্রশ্নের উত্তর পাওয়া যাবে না। তারও আগে জানা দরকার হিংসা কী?

পতঞ্জলির দর্শনে হিংসা:

পতঞ্জলির মতে, কায়, মন ও বাক্য দ্বারা পরস্পীড়াই হল হিংসা। কোন জীবের প্রাণবধ হিংসা, যা সর্ব অনর্থের কারণ। *যোগসূত্র* অনুযায়ী এই হিংসা প্রথমত তিন প্রকার—কৃত, কারিত ও অনুমোদিত।ⁱⁱ যে হিংসা নিজে করা হয় তা হল কৃত হিংসা। যে হিংসা নিজে না করে অপরের দ্বারা করানো হয়, তাকে বলে কারিত হিংসা। আর যে হিংসা নিজে করা হয় না বা অপরের দ্বারাও করানো হয় না, কিন্তু অপরে তা করলে তার অনুমোদন করা হয়— তাই হল অনুমোদিত হিংসা। এই ত্রিবিধ হিংসাই পাপজনক।

হিংসার এই ত্রিবিধ ভেদ প্রদর্শনের উদ্দেশ্য হল, সাধারণের হিংসা বিষয়ে মোহের নিরাকরণ। উক্ত সকল প্রকার হিংসার কারণ উল্লেখ করতে গিয়ে পতঞ্জলি বলেছেন— “...লোভক্রোধমোহ পূর্বকা...”।ⁱⁱⁱ অর্থাৎ লোভ, ক্রোধ, মোহ থেকে হিংসা উৎপন্ন হয়। সূত্রে প্রথমে লোভের উল্লেখ থাকলেও সকল প্রকার ক্রেশের মূল হল, অনাত্মাতে আত্মবুদ্ধিরূপ মোহ। মোহই হল লোভ ও ক্রোধ উৎপত্তির হেতু। লোভ বলতে তৃষ্ণাকে বোঝায়। আর ক্রোধ হল কার্য্যাকার্য্য-বিবেকের উচ্ছেদকারী জ্বলনাত্মিকা চিত্তধর্ম। অর্থাৎ কোন্ কাজটি করা উচিত, আর কোন্ কাজটি করা উচিত নয় তার জ্ঞানের অভাব হল ক্রোধ।

হিংসা যেমন কৃত, কারিত, অনুমোদিত ভেদে তিন প্রকার, তেমনি মোহ, লোভ ও ক্রোধ এই কারণ অনুযায়ী ঐ প্রত্যেকটি আবার তিন প্রকার। এই ভাবে দেখলে হিংসা নয় প্রকার। যথা মোহ বসত কৃত, লোভ বসত কৃত, ক্রোধ বসত কৃত, মোহ বসত কারিত, লোভ বসত কারিত, ক্রোধ বসত কারিত, মোহ বসত অনুমোদিত, লোভ বসত অনুমোদিত, ক্রোধ বসত অনুমোদিত। এর আবার অবস্থাভেদ স্বীকার করা হয়। এই অবস্থা গুলি হল— মৃদু, মধ্য ও অধিমাত্র (তীব্র)। যথা মোহ বসত কৃত মৃদু, লোভ বসত কৃত মৃদু, ক্রোধ বসত কৃত মৃদু, মোহ বসত কারিত মৃদু, লোভ বসত কারিত মৃদু, ক্রোধ বসত কারিত মৃদু, মোহ বসত অনুমোদিত মৃদু, লোভ বসত অনুমোদিত মৃদু, ক্রোধ বসত অনুমোদিত মৃদু, মোহ বসত কৃত মধ্য, লোভ বসত কৃত মধ্য, ক্রোধ বসত কৃত মধ্য, মোহ বসত কারিত মধ্য, লোভ বসত কারিত মধ্য, ক্রোধ বসত কারিত মধ্য, মোহ বসত অনুমোদিত মধ্য, লোভ বসত অনুমোদিত মধ্য, ক্রোধ বসত অনুমোদিত মধ্য, মোহ বসত কৃত তীব্র, লোভ বসত কৃত তীব্র, ক্রোধ বসত কৃত তীব্র, মোহ বসত কারিত তীব্র, লোভ বসত কারিত তীব্র, ক্রোধ বসত কারিত তীব্র, মোহ বসত অনুমোদিত তীব্র, লোভ বসত অনুমোদিত তীব্র, ক্রোধ বসত অনুমোদিত তীব্র, আর তার ফলে হিংসা রূপ বিতর্ক উক্ত সাতাশ প্রকার হতে পারে। এই মৃদু প্রভৃতি প্রত্যেকের আবার মৃদুমৃদু, মৃদুমধ্য, মৃদুতীব্র এই তিন প্রকার ভেদ হতে পারে। সুতরাং হিংসা ৮১ প্রকার হওয়া সম্ভব। চৌর্য্য, অসত্য, প্রভৃতি অনুযায়ী আরও প্রকার ভেদ দেখানো যেতে পারে। এই ভাবে হিংসার অনন্ত বিভাগ এবং তাদের ফলও অনন্ত দুঃখ ও অনন্ত অজ্ঞান।

পতঞ্জলির মতে, দুঃখ হল প্রতিকূলভাবে অবভাসমান রাজস চিত্তধর্ম। অজ্ঞান হল সংশয় বিপর্যয়রূপ মিথ্যাঅজ্ঞান। এই দুঃখ ও অজ্ঞানের কারণ রূপ হিংসার স্বরূপ ও প্রকার ভেদ থেকে হিংসা, চৌর্য্য প্রভৃতি দোষের স্বরূপ উপলব্ধি করে যোগী তার প্রতিপক্ষ ভাবনা দ্বারা অর্থাৎ অহিংসার দ্বারা হিংসাকে, অচৌর্য্যের দ্বারা চৌর্য্যকে ত্যাগ করবেন।

এখন প্রশ্ন হতে পারে, কেবল হিংসা থেকে বিরত থাকাই কি অহিংসা? ‘অহিংসা’ শব্দে সাধারণ ভাবে নঞর্থক একটি দিকের কথাই বলা হয়। সে ক্ষেত্রে কায়-মনোবাক্যে অন্যের ক্ষতিসাধন থেকে নিবৃত্ত হওয়া; অর্থাৎ মননে, চিন্তনে এবং কর্মে কোন ভাবেই কারও ক্ষতি বা অনিষ্টের কারণ না হওয়াই হল অহিংসা। সুতরাং এই অর্থে অহিংসা হল হিংসার বিপরীত আচরণ। ভাষ্যকার এবিষয়ে সুস্পষ্ট বিবরণ দেওয়ার জন্য

প্রাচীন প্রবাদ বাক্যের উদ্ধার করে বলেন,^{iv} “মা হিংস্যাৎ সর্বভূতানি” অর্থাৎ সমস্ত কিছুর প্রতিই সহিংস আচরণ থেকে বিরত থাকা। এক্ষেত্রে অন্যান্য যম বা নিয়ম সবই অহিংস হতে সাহায্য করে।

তবে শাস্ত্রে অহিংসার একরূপ নঞর্থক দিক যেমন আছে, তেমনি সদর্থক দিকের কথাও বর্ণিত হয়েছে। পতঞ্জলির মতে, অহিংসা কেবল সকল জীবের প্রতি পীড়ন মূলক ভাব বর্জন নয়; তাদের সকলের প্রতি শান্তি ও প্রেমের ভাব বিস্তার করা। অর্থাৎ আমাদের প্রাণের স্পন্দনে এমন ভাবের উদয় ঘটানো যাতে সকল জীব আত্মরক্ষার মনোবৃত্তি বর্জন করে তাঁর সান্নিধ্য লাভের জন্য প্রযত্নবান হয়, ভয় শূন্য হয়ে বিচরণ করে।

যারা অপরের অনিষ্ট করার প্রবৃত্তিকে জয় করতে পারে তারা এই সদর্থক দিকের আরও উন্নত স্তরে উন্নীত হতে পারে। এক্ষেত্রে অপরের প্রতি অনিষ্ট করার ভাব যেমন থাকে না, তেমনি অমঙ্গলকারী বা কারও দ্বারা ক্ষতিগ্রস্ত হয়েও তার প্রতি সদয় ও মঙ্গলকামী হতে পারে। আর একরূপ অভ্যাসের দ্বারা যেমন আপাত অনেক অনিষ্ট তথা অমঙ্গল থেকে নিষ্কৃতি পাওয়া যায়, তেমনি স্বত্বগুণের আধিক্য যুক্ত চিত্তভূমি বা একাগ্রতার দিকে এবং চিত্ত নির্মল হওয়ার দিকে এগিয়ে নিয়ে যায়। এখানে মনে রাখতে হবে, সত্যের মধ্যেও হিংসা দোষ নিহিত থাকতে পারে, তাকে বর্জন করা দরকার। তাই ভাষ্যকার বলেছেন,

“হিংসাদূষিতং সত্যং পুণ্যভাসমেব। তেন পুণ্যপ্রতিরূপকেনপুণ্যবৎ প্রতীয়মানেন সত্যেন
কষ্টংতমঃ- কষ্ট বহুলং নিরয়ং প্রাপ্নয়াৎ। কষ্টতমমিতি পাঠান্তরম্।”^v

অর্থাৎ হিংসাদোষে দুষ্ট সত্য পুণ্যের আভাস বা ছদ্মবেশ মাত্র, সেই পুণ্য-প্রতিরূপ বা পুণ্যরূপে প্রতীয়মান সত্যের দ্বারা কষ্টময় তম বা কষ্ট বহুল নরক প্রাপ্তি ঘটে। তাছাড়া শ্রুতিতেও উল্লেখ আছে,

“সত্যমেব জয়তে নানৃতম্ সত্যন পস্থা বিততো দেবযানঃ.....।”^{vi}

বস্তুতোপক্ষে কথা বললে অতিকথনের যেমন সম্ভাবনা থাকে, তেমনিই মিথ্যা কথনের সম্ভাবনাও বাড়ে; এমনকি সত্য কথা বললেও তার মধ্যে নিয়ন্ত্রণ থাকে না। ফলে কঠর বা অপরের কষ্ট উৎপাদনকারী বাক্য প্রয়োগ অনিবার্য হয়ে ওঠে। তাই সত্যসাধনের পূর্বে অল্পভাষিতার অভ্যাস প্রয়োজন। হিংসায়ুক্ত সত্যবাক্য অপেক্ষা মৌনতা শ্রেয়। তবে কোন ভাবেই অসত্য কাম্য নয়, এমন কী সং উদ্দেশ্যে হলেও অসত্য বা মিথ্যা বাক্য কথনীয় নয়। উল্লেখ্য কাল্পনিকতা বা অলীকতা সত্য সাধনের এক প্রকার প্রতিবন্ধক, তা অবশ্যই পরিত্যাজ্য। পতঞ্জলির মতে, অর্ধসত্য মিথ্যা অপেক্ষা হয়; কেননা তা ভ্রান্তি উৎপাদন বা যথার্থ অর্থবোধ রোধের জন্যই ব্যবহৃত হয়।

পতঞ্জলির মতে, অহিংসা যদি কোন জাতি, দেশ, কাল, সময় প্রভৃতি দ্বারা অবচ্ছিন্ন না হয়, তবে ঐ অহিংসা সার্বভৌম মহাব্রত। “ব্রাহ্মণ জাতিকে হিংসা করব না, অন্য জাতিকে করব”— এই প্রকার অহিংসা জাতিতে নিবন্ধ। “বারাণসী আদি পুণ্য দেশে হিংসা করব না, অন্যত্র করব”— এই প্রকার অহিংসা দেশে নিবন্ধ। “পুণ্যকালে হিংসা করব না, অকালে করব”— এই প্রকার অহিংসা কালে নিবন্ধ। “দেবতা ও ব্রাহ্মণের প্রয়োজন ব্যতীত অন্য সময় হিংসা করি না”— এই প্রকার অহিংসা সময়ে নিবন্ধ। “কোনও স্থানে বা কালে, কারও জন্য, কোন প্রয়োজনে, কোন প্রাণীকে হত্যা করব না”— এইরূপ অহিংসাই জাতি, দেশ, কাল ও সময় দ্বারা অবচ্ছিন্ন নয়; সুতরাং একেই মহাব্রত বলা যায়। উল্লেখ্য, অহিংসা বিষয়ে কথিত সকল কথা সত্যাদি অন্যসকল যমের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। অর্থাৎ অন্যসকল যমসংক্রান্ত জাতি, দেশ, কালাদি দ্বারা অবচ্ছিন্ন না হলে মহাব্রত হিসাবে পরিগণিত হয়।^{vii}

বিভিন্ন যোগাঙ্গে অহিংসা:

অষ্টযোগাঙ্গের আটটি অঙ্গ একটি ভারসাম্যপূর্ণ এবং পূর্ণ নৈতিক জীবনযাপনের বিস্তৃত দিশা প্রদান করে। যম ও নিয়ম অবশিষ্ট অঙ্গগুলির নৈতিক ভিত্তি। যম মূলত নৈতিক নিয়ন্ত্রণ। এই নিয়ন্ত্রণ একই সঙ্গে সামাজিক এবং ব্যক্তিগত। আর নিয়ম হল ইতিবাচক কর্তব্য যা যোগীর জন্য নৈতিক বিধি স্বরূপ।

পতঞ্জলি যমের প্রথম সোপান রূপে অহিংসার কথা উল্লেখ করলেও অহিংসা কেবল অষ্টযোগাঙ্গের একটি প্রত্যঙ্গ নয়। অহিংসা সমগ্র যোগ অনুশীলনের ভিত্তি স্বরূপ। অহিংসার ধারণা শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন থেকে শুরু করে ধ্যান পর্যন্ত প্রতিটি যোগাঙ্গে নিহিত।

যমের অপরাপর প্রত্যঙ্গে অহিংসা:

যমের দ্বিতীয় প্রত্যঙ্গ সত্য তথা সত্যবাদিতার অনুশীলন প্রকৃত পক্ষে ক্ষতি বা অনিষ্ট রোধ করে। সত্য অনুশীলনের ফলে একদিকে ভ্রম উৎপাদন হয় না, দুর্নীতির সুযোগ থাকে না, ক্লেশ রুদ্ধ হয়, অবিদ্যার মূলচ্ছেদ ঘটায়, অন্যদিকে বিশ্বাস স্থাপন করে, অভয় প্রদান করে। অর্থাৎ, সত্য হল অহিংসার সোপান এবং অহিংসার সদর্থক দিকের অনুশীলন।

অস্তেয় অনুশীলন মূলত অধিকার হরণ থেকে বিরত রাখে। অনধিকার গ্রহণের দ্বারা অধিকারী বঞ্চিত হয়, আর বঞ্চনা, প্রতারণা অহিংসারই নামান্তর। আবার অপরিগ্রহ একদিকে যেমন বঞ্চনা, প্রতারণা রোধ করে, অন্যদিকে অধিকার রক্ষা এবং সকলের প্রয়োজন সিদ্ধির মাধ্যমে ন্যায্য প্রতিষ্ঠা করে; যা একই সঙ্গে অহিংসা স্বরূপ এবং অহিংসার সোপান। ব্রহ্মচর্য পালনের দ্বারা কামনা রূপ রাক্ষস শৃঙ্খলিত হয়। যার ফলে মূলত অহিংসাই সাধিত হয়।

যেহেতু অব্রহ্মচর্যের চিন্তা মন থেকে দূর করতে না পারলে ব্রহ্মচর্য সিদ্ধ হয় না; ব্রহ্মচর্যের জন্য সাত্ত্বিক মিতাহার ও মিতনিদ্রার দ্বারা শরীরকে ক্লিষ্ট রেখে মনকে কাম্য বিষয়ক সংকল্পশূন্য করে উপস্থিত্রিয়কে মমহীন করলে ব্রহ্মচর্য সিদ্ধ হয় এবং আত্মসাক্ষাৎকার লাভ হয়, সেহেতু ব্রহ্মচর্য পালনের মাধ্যমে বিষয়াসক্তি কমে গিয়ে প্রকৃতিদত্ত পশুত্ব রূপান্তরিত হয় যোগার্জিত মনুষ্যত্বে। এমনকি অষ্ট অব্রহ্মচর্যের সীমিত বর্জনও আত্মসাক্ষাৎকার লাভে এত সহায়ক হয় যে ব্যক্তি ও সমাজ-জীবনে নিয়ে আসে সসন্তোষ প্রশান্তি এবং পারস্পরিক আস্থা ও শ্রদ্ধা, স্বভাবজ নিরাপত্তা, স্বস্তি, স্থিরতা, সামগ্রিক সমৃদ্ধি ও শান্তি।

বস্তুত যমের প্রতিটি সোপান কোন না কোন ভাবে অহিংসা সাধনের সহায়ক। আর হিংসা যেহেতু সামাজিক নৈতিকতায় উত্তরণের অন্তরায়, সেহেতু অহিংসা সমাজ-নৈতিকতার প্রথম সোপান।

নিয়ম অনুশীলনে অহিংসা:

অষ্টাঙ্গযোগের দ্বিতীয় অঙ্গ নিয়ম-এর অধীন শৌচ পালনে শারীরিক এবং মানসিক পবিত্রতা আসে। হস্তপদাদি প্রক্ষালন, স্নান, আচমন ইত্যাদির দ্বারা নিজেকে শুদ্ধ করে সত্যবাদিতা ও তপশ্চর্যার মাধ্যমে জন্মে আত্মশুচিতা। এরূপ আত্মশুচিতা আত্মসংযমকে সুদৃঢ় করে। আত্মসংযমের দ্বারা মনের প্রসন্নতা সুস্থিত হয়। শৌচ পালন ব্যক্তির ব্যাধি এবং আধির সম্ভাবনা দূর করে তাকে যোগসাধনার উপযুক্ত করে তোলে।

নিয়ম-এর অপর প্রত্যঙ্গ সন্তোষ অনুষ্ঠান যম পালনের সহায়ক। সন্তোষ যোগীর কামনা, বাসনা ও আকাঙ্ক্ষাদি রোধ করে তজ্জনিত হিংসা রোধের সহায়ক হয়। কায়-মন-বাক্যে অহিংস ব্যক্তির দ্বারা কোন প্রকার অপরাধ সংঘটিত হতে পারে না। এরূপ অহিংস ব্যক্তির সংখ্যা বৃদ্ধির অনুপাতে অপরাধ সংঘটিত হতে না পারার সুফল বৃদ্ধি পাবে।

তপঃ অর্থাৎ দ্বন্দ্ব সহনের মাধ্যমে তাৎক্ষণিক উত্তেজনা বসত হিংসাদি থেকে বিরত থাকার ক্ষমতা অর্জিত হয়। আবার তপঃ অনুষ্ঠানকারীর সহনশীলতা তাকে ব্যক্তিগত এবং সামাজিক গুরুত্বপূর্ণ এবং সূক্ষ্ম কাজের উপযোগী করে তোলে।

নিরন্তর স্বাধ্যায় অনুষ্ঠানের দ্বারা স্বাধ্যায়শৈল্প্য স্থাপিত হলে দীর্ঘকাল মন্ত্র ও মন্ত্রার্থ-ভাবনা নিরন্তর অনুসৃত হতে থাকে। এরূপ অবস্থায় অনিষ্ট চিন্তার অবকাশই থাকে না। স্বাধ্যায়শৈল্প্য অপ্রতিরোধ্য হলে সর্বপ্রকার অশুভ চিন্তার সম্ভাবনা রুদ্ধ হয়ে এক নৈর্ব্যক্তিক দিব্য লোকে যোগীর উত্তরণ ঘটায়।

ঈশ্বরপ্রণিধানের অনুষ্ঠান দেহাত্মাভিমান থেকে শুরু করে কর্ম সম্পাদনের সকল প্রকার কর্তৃত্বাভিমান দূর করে নিষ্কাম ভাব জাগ্রত করে। ফলে নিরাসক্ত ভাবে নিষ্কাম কর্ম সম্পাদন এবং চক্রব্রমিৎ প্রারন্ধ কর্ম সম্পাদন যোগীকে অকর্তৃত্বাবে স্থিত করে। স্বাভাবিকভাবে যোগীর চিত্ত ক্লেশ, (সকাম) কর্ম, বিপাক ও আশয় মুক্ত হয়ে শুদ্ধ ও বৃত্তিনিবৃত্ত হয়। উক্ত নিয়ম সমূহ যম পালনের সহায়ক, তাই পরোক্ষ ভাবে অহিংসা সাধনের সহায়ক।

আসন অনুশীলনে অহিংসা:

আসন অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে আঘাত ছাড়াই আসন অনুশীলনের কথা বলা হয়। আর অনুশীলন শরীরের প্রতি শ্রদ্ধা প্রদর্শনের দ্বারা অহিংসাই প্রতিষ্ঠা করে। আসন মূলত শরীরের প্রতিটি অঙ্গ প্রত্যঙ্গের নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করে। যা একদিকে অনিচ্ছাকৃত হিংসা রোধ করে শান্তি প্রতিষ্ঠার সহায়ক হয়।

প্রাণায়ামে অহিংসা:

প্রাণায়াম অনুষ্ঠান দ্বারা গভীর, শান্ত শ্বাসের অনুশীলনের মাধ্যমে শ্বাস বায়ুর নিয়ন্ত্রণ যথাযথ প্রবাহকে নিশ্চিত করা হয়। আবার জোরপূর্বক শ্বাস নিয়ন্ত্রণ এড়িয়ে মৃদু শ্বাস-প্রশ্বাস সঞ্চালন, মন শান্ত রাখা—প্রভৃতি প্রাণায়াম অনুষ্ঠানের সতর্কবার্তা আসলে শান্ত মানসিক অবস্থা প্রাপ্তির উপায়। যা উদ্বেগ কমিয়ে শ্বাস নিয়ন্ত্রণ করার মাধ্যমে অহিংসা সাধনের সহায়ক।

প্রত্যাহারে অহিংসা:

প্রত্যাহার অনুষ্ঠান তথা সংবেদনশীল আন্তর প্রবাহ পরিচালনা দ্বারা আন্তর শান্তি প্রতিষ্ঠা হয়, অহিংসাত্মক অভ্যন্তরীণ পরিবেশ উৎপন্ন হয়, ধ্যানের অনুকূল শান্ত এবং নির্মল অবস্থা তৈরি হয়।

ধারণা ও ধ্যানে অহিংসা:

ধারণা এবং তার উৎকর্ষ অবস্থা তথা ধ্যানে মন কেন্দ্রীভূত হলে অহিংসারই বিকাশ হয়। উল্লেখ্য, অহিংসা অনুশীলন ছাড়া যেমন ধ্যান সম্ভব নয়, আবার ধ্যান সিদ্ধি হলেই প্রকৃত অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হয়।

সমাধিতে অহিংসা:

সকল প্রকার চিত্তবৃত্তি যখন নিরুদ্ধ হয় তখনই কেবল একত্ব এবং অহিংসার চূড়ান্ত অবস্থায় পৌঁছানো সম্ভব হয়। প্রকৃতির সকল পরিণামের মধ্যে আন্তঃসংযোগের গভীর অনুভূতি রূপ আধ্যাত্মিক জাগরণ আত্ম-উপলব্ধির পথ রূপ অহিংসা।

অহিংসার প্রভাব:

অহিংসার পারস্পরিক মিথস্ক্রিয়া অনুশীলনকে সুদৃঢ় করে। ব্যক্তিগত এবং সমষ্টিগত ক্রিয়াকলাপ বা ব্যবহার সুগম করে। লৌকিক মঙ্গল সাধনের স্তর অতিক্রম করে পরম কল্যাণের পথ প্রসঙ্গ করে।

মানসিক এবং শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করে। অহিংসা চাপ কমায় এবং সম্পর্ক উন্নত করে। নিজের ও অন্যের শারীরিক ক্ষতি নিবারণ করা যায়। চিন্তা এবং আবেগ নিয়ন্ত্রণ হয়। ধৈর্য এবং দয়ার ভাব তৈরী হয়। সর্বোপরি শান্তিপূর্ণ এবং সহানুভূতিশীল সমাজ গঠিত হয়।

অহিংসা অনুশীলন:

পতঞ্জলির মতে, রাজস ও তামস বৃত্তি নিরুৎখান পূর্বক চিত্ত স্থির করার যত্নবিশেষই হল অভ্যাস।^{viii} অর্থাৎ যেরূপ অনুষ্ঠানের দ্বারা চিত্তের একাগ্রতা প্রতিষ্ঠিত হয়, তদ্রূপ অনুষ্ঠানে তৎপর হওয়াই অভ্যাস। এক্ষেত্রে প্রথমে বিষয়াভিনিবেশ ত্যাগ করে চিত্তকে যত্নপূর্বক বার বার একাগ্র বা একতান করা এবং যমনিয়মাদি যোগাঙ্গের অনুষ্ঠান করার কথা বলা হয়েছে। কারণ চিত্তকে দৃঢ় অর্থাৎ অবিচল করার উপায় হল যমনিয়মাদির দ্বারা নিরন্তর পরিশোধন। উক্ত অভ্যাস দৃঢ় হলে চিত্তকে যখন ইচ্ছা তখনই একতান করা যায়। তবে এরূপ অহিংসা অনুশীলনের জন্য সচেতন প্রচেষ্টা এবং মনোযোগ আবশ্যিক। বস্তুত এটি আত্ম-সচেতনতা এবং আত্ম-অনুভবের একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া।

এই অহিংসা প্রভৃতি যম-নিয়মাদির অভ্যাস পরিপক্ব হলে যোগীর যে সকল সিদ্ধি বা ফল হয় তা হল, যে যোগীর অহিংসা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে, তার কাছে উপস্থিত হলে স্বভাবতঃ পরস্পর বৈরী-ভাবাপন্ন প্রাণীরা তাদের বৈরীভাব ত্যাগ করে।^{ix} বস্তুত অহিংস যোগী কায়মনোবাক্যে পরপীড়া বর্জন করার ফলে সকল প্রাণীই তাঁর কাছে নির্ভয়ে ও স্বচ্ছন্দে বিচরণ করে। তাছাড়া যোগীর অহিংসার প্রভাব ঐ প্রাণী সকলের উপরও পরে। আর যে যোগীর অহিংসা সম্যক রূপে প্রতিষ্ঠিত হয়েছে তার কাছে অহি-নকুল সম্পর্ক এমন প্রাণীও তার স্বাভাবিক বৈরীভাব ত্যাগ করে। তবে সর্বত্র আত্মদর্শন না হলে অহিংসা সম্যক ভাবে প্রতিষ্ঠিত হয় না।

উত্তরণের সোপান-রূপে অহিংসা অনুষ্ঠান:

কোন ব্যক্তি নিরন্তর কায়-মন-বাক্যে অহিংস আচরণ করলে সেই ব্যক্তির ক্লেশাদি জনিত দুঃখ উৎপন্ন হয় না। তাঁর দ্বারা কোন ভাবেই কারও অনিষ্ট হয় না। অপর দিকে সেই অহিংস ব্যক্তির ইষ্টচিন্তা ও সদাচরণ তাঁর সংস্পর্শে আগত অন্য সকলের চিন্তা এবং আচরণে সদর্থক পরিবর্তন ঘটায়। ফলে সেই ব্যক্তির সংস্পর্শে আগত অন্য সকলে ইষ্টচিন্তা ও সদাচরণের দ্বারা নিজ নিজ চিত্তশুদ্ধির প্রেরণা পায় ও অনুরূপ শুদ্ধাচরণে প্রণোদিত হয়। এইভাবে অনেকের সমষ্টিগত ইষ্টচিন্তা ও সদাচরণের প্রভাবে সকলের প্রতি কায়-মন-বাক্যে অহিংস আচরণ করবার যে সমাজ প্রবর্তনা জন্ম নেয় তাতে সেই সমাজ পরিশুদ্ধ হয়ে সকলের দুঃখ নিবৃত্তির পথ প্রশস্ত হয়।

বস্তুত সমান্তরাল ভাবে অনুষ্ঠিতব্য যম ও নিয়ম যেমন অহিংসা সাধনের সোপান, তেমন এগুলি আবার অবশিষ্ট যোগাঙ্গগুলিরও সহায়ক। কারণ অহিংসার পথে যম, নিয়ম দ্বারা পরিচালিত হওয়ায় আসন, প্রাণায়াম দ্বারা যে শারীরিক ও মানসিক স্থিরতা বা শক্তি লাভ হয় সেই শক্তি জগৎ কল্যাণে ব্যয়িত হয়। যম, নিয়ম দ্বারা পরিচালিত আসন, প্রাণায়ামের অনুশীলন চিত্তশুদ্ধি ঘটায় এবং অপরাপর যোগাঙ্গ অনুশীলনের ক্ষেত্র প্রস্তুত করে। ক্রমে ক্রমে যোগীচিত্ত ধারণা, ধ্যান অনুষ্ঠানের দ্বারা সমাধিতে উন্নীত হয়; যা তাকে পরম নৈতিক আদর্শ কেবল্যের দিকে অগ্রসর করে।

তথ্যসূত্র:

১. ⁱ সাধারণ ধর্মগুলি যে নীতি অবলম্বনে নির্দিষ্ট করা হয়েছিল তার উল্লেখ পাওয়া যায় পদ্মপুরাণে—
'আত্মনঃ প্রতিকুলানি পরেষাং ন সমাচরেৎ'।
২. ⁱⁱ "বিতর্কা হিংসাদয়ঃ কৃতকারিতাম্বুমোদিতা লোভক্রোধমোহপূর্বকা মৃদুমধ্যান্নিমাত্রা দুঃখাজ্ঞানান্তফলা ইতি প্রতিপক্ষভাবনম।"—যোগসূত্র, ২/৩৪
৩. ⁱⁱⁱ যোগসূত্র—২/৩৪
৪. ^{iv} যোগসূত্র, ২/৩০, (ঐ, পৃ—২২১)
৫. ^v যোগসূত্র, ২/৩০
৬. ^{vi} মুন্ডক উপনিষদ, ১/৩/৬
৭. ^{vii} "তে ভূ জাতিদেশকালসমস্মানবচ্ছিন্নাঃ সার্বভৌমা মহাব্রতম্", যোগসূত্র, ২/৩৯
৮. ^{viii} "তত্রস্থিতৌযতোহভ্যাসঃ।" যোগসূত্র, ২/১৩
৯. ^{ix} "অহিংসা-প্রতিষ্ঠায়াং তৎ সন্নিধৌ বৈরত্যাগঃ"— যোগসূত্র, ২/৩৫

গ্রন্থপঞ্জি:

১. আরণ্য, শ্রীমৎ হরিহরানন্দ, (২০০২)। পাতঞ্জল যোগ দর্শন। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষদ। কলকাতা
২. শর্মা, পূর্ণচন্দ্র। (২০০৫)। পাতঞ্জলদর্শন। কলিকাতা। পশ্চিমবঙ্গ রাজ্য পুস্তক পর্ষৎ
৩. বেদান্তবাগীশ, কালীবর। (১২৯১) পাতঞ্জল দর্শন ও যোগ-পরিশিষ্টি। কলকাতা। হীরালাল ঢোল, ভিক্টোরিয়া প্রেস
৪. Woods, James Haughton. (1914). The Yoga-System of Patanjali, Motilal Banarsidass Publishers Pvt. Ltd., Delhi
৫. Dugupta S. N. (1969). A History of Indian Philosophy (Vol. 1). Cambridge University Press
৬. Dasgupta, Surendranath. (2015). A History of Indian Philosophy. Vol.-III. Delhi. Motilal
৭. Larson, Gerald James. (2014). Classical Samkhya. Delhi. Motilal Banarasi Das Publishers Private Ltd.