

## विषय सूची

प्रथम अध्याय	पृ.सं.
अहिंसा की पृष्ठभूमि	1-8
अहिंसा की परिभाषा	3
परिभाषा का आधार और पृष्ठभूमि	5
अहिंसा निषेधात्मक या विधेयात्मक	6
<b>द्वितीय अध्याय</b>	
विभिन्न धर्मों में अहिंसा	8-31
वैदिक धर्म और अहिंसा	9
बौद्धधर्म और अहिंसा	12
सिक्ख धर्म और अहिंसा	16
ईसाई धर्म और अहिंसा	18
यहूदीधर्म और अहिंसा	20
इस्लाम धर्म और अहिंसा	24
सूफी दर्शन और अहिंसा	29
पारसी धर्म और अहिंसा	31
<b>तृतीय अध्याय</b>	
जैनधर्म और अहिंसा	32-53
जीवो के प्रकार और अहिंसा	34
पांच व्रतों का स्वरूप	36

अहिंसाव्रत	36
सत्यव्रत	38
अचौर्यव्रत	40
ब्रह्मचर्यव्रत	41
परिग्रहपरिमाणव्रत	43
अहिंसक आचरण सम्बन्धी क्रियायें	45
शाकाहार	45
पानी छानना	45
रात्रि भोजन त्याग	45
लोकोपकारी कार्य	46
मानसिक और वाचिक अहिंसा	47
अनेकान्त और स्याद्वाद	48
अहिंसा के तीन स्तर	49
मानसिक	51
वाचिक	52
कायिक	52
जैन धर्म की अहिंसा का प्रभाव	53

#### चतुर्थ अध्याय

हिंसा और उसके दुष्परिणाम	56-63
हिंसा का स्वरूप	56
हिंसा के कारण	57
हिंसा के पक्ष में गलत तर्क	59
हिंसा के प्रकार	61
क्या हिंसा का पूर्ण त्याग सम्भव है?	62
हिंसा के दुष्परिणाम	63

### पञ्चम अध्याय

अहिंसा की आध्यात्मिक सूक्ष्म व्याख्या	66-71
आत्मा की अमरता का सिद्धान्त	67
वीतारागी क्रिया से बन्धन नहीं	68
जीवन-मरण सुख-दुख कर्मों पर निर्भर	69
हिंसा-अहिंसा की भावों पर निर्भरता	69
अध्यात्म और अध्यात्माभास	71

### षष्ठ अध्याय

गाँधी दर्शन : अहिंसा के प्रयोग तथा भारतीय संविधान	75-86
गांधीजी का दर्शन	76
सत्याग्रह	77
छुआछूत का उन्मूलन	77
श्रम की महिमा	78
पंचायती राज	78
साम्प्रदायिक सद्भावना	79
गाँधी जी का स्वतंत्रता आन्दोलन	80
अहिंसा के प्रयोग आवश्यक क्यों?	81
अहिंसा की एक प्रायोगिक विचारधारा	83
गाँधी चिन्तन में अहिंसा के क्रान्तिकारी सूत्र	86
भारतीय संविधान और अहिंसा	86

### सप्तम अध्याय

प्रमुख भारतीय चिन्तक और अहिंसा	90-109
आचार्य शान्तिसागर और अहिंसा	90
आचार्य भिक्षु और अहिंसा	92

अहिंसा के आध्यात्मिक व्याख्याता	95
दलाईलामा और अहिंसा	98
महर्षि अरविन्द और अहिंसा	100
स्वामी विवेकानन्द और अहिंसा	101
आचार्य रजनीश और अहिंसा	104
सीमान्त गाँधी और अहिंसा	107
आचार्य विनोबा और अहिंसा	109

### अष्टम अध्याय

<b>अहिंसा प्रशिक्षण की अवधारणा</b>	<b>110-122</b>
बन्दूक की नोंक पर शान्ति की स्थापना	110
हिंसा प्रशिक्षण का बजट	111
हिंसा प्रशिक्षण के नये नये उपाय और इनके कुतर्क	111
हिंसा की जड़	113
हिंसा का निवारण	114
अहिंसा प्रशिक्षण	114
अहिंसा प्रशिक्षण का स्वरूप	115
प्रशिक्षण का आधार	115
अहिंसा प्रशिक्षण के चार आयाम	116
(1) हृदय परिवर्तन	116
(2) दृष्टिकोण परिवर्तन	119
(3) जीवन शैली परिवर्तन	120
(4) व्यवस्था परिवर्तन	120
आर्थिक व्यवस्था	121
सामाजिक व्यवस्था	121
राजनैतिक व्यवस्था	122

<b>नवम अध्याय</b>	
<b>सामाजिक जीवन में अहिंसा की उपयोगिता</b>	<b>123-132</b>
व्यवसाय में अहिंसा	125
राजनीति में अहिंसा	126
कानून में अहिंसा	128
चिकित्सा में अहिंसा	130
शिक्षा में अहिंसा	132
<b>दशम अध्याय</b>	
<b>शाकाहार और पर्यावरण</b>	<b>134-142</b>
आहार और अराजकता	134
पर्यावरण और जीवन रक्षा	135
पशुधन की स्थिति	135
सहअस्तित्व और पर्यावरण	136
संकीर्ण चिन्तन और घातक नीतियाँ	136
स्वाभाविक आहार शाकाहार	137
मांसाहार मानवता के विरुद्ध है	138
आहार का अनुसन्धान	140
प्राण-ऊर्जा शरीर और आहार	141
शाकाहार और आधुनिकता	142
<b>परिशिष्ट</b>	
<b>परिशिष्ट</b>	<b>144-166</b>
1. मध्य कालीन भारतीय सन्त और अहिंसा	144-149
2. इस्लाम पर अहिंसा का प्रभाव	150-154
3. आतंक के नये चेहरे और शान्ति अहिंसा	155-166
<b>निष्कर्ष</b>	
<b>निष्कर्ष</b>	<b>167-172</b>