Vol 5 Issue 9 March 2016 ISSN No :2231-5063

International Multidisciplinary Research Journal

Golden Research Thoughts

Chief Editor
Dr.Tukaram Narayan Shinde

Publisher
Mrs.Laxmi Ashok Yakkaldevi

Associate Editor
Dr.Rajani Dalvi

Honorary
Mr.Ashok Yakkaldevi

Welcome to GRT

RNI MAHMUL/2011/38595 **ISSN No.2231-5063**

Golden Research Thoughts Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial board.Readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Manichander Thammishetty
Ph.d Research Scholar, Faculty of Education IASE, Osmania University, Hyderabad

International Advisory Board

Kamani Perera
Regional Center For Strategic Studies, Sri Lanka

Janaki Sinnasamy
Librarian, University of Malaya

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

Titus PopPhD, Partium Christian University, Oradea,Romania

Mohammad Hailat
Dept. of Mathematical Sciences, University of South Carolina Aiken

Abdullah Sabbagh
Engineering Studies, Sydney

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Fabricio Moraes de Almeida
Federal University of Rondonia, Brazil

George - Calin SERITAN
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences Al. I. Cuza University, Iasi

Hasan Baktir
English Language and Literature Department, Kayseri

Ghayoor Abbas Chotana
Dept of Chemistry, Lahore University of Management Sciences[PK]

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Ilie Pintea,
Spiru Haret University, Romania

Xiaohua Yang
PhD, USA

......More

Editorial Board

Pratap Vyamktrao Naikwade
ASP College Devrukh,Ratnagiri,MS India

R. R. Patil
Head Geology Department Solapur University,Solapur

Rama Bhosale
Prin. and Jt. Director Higher Education, Panvel

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University,Kolhapur

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

Chakane Sanjay Dnyaneshwar
Arts, Science & Commerce College, Indapur, Pune

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary,Play India Play,Meerut(U.P.)

Iresh Swami
Ex - VC. Solapur University, Solapur

N.S. Dhaygude
Ex. Prin. Dayanand College, Solapur

Narendra Kadu
Jt. Director Higher Education, Pune

K. M. Bhandarkar
Praful Patel College of Education, Gondia

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

G. P. Patankar
S. D. M. Degree College, Honavar, Karnataka

Maj. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

S.Parvathi Devi
Ph.D.-University of Allahabad

Sonal Singh,
Vikram University, Ujjain

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

R. R. Yalikar
Director Managment Institute, Solapur

Umesh Rajderkar
Head Humanities & Social Science YCMOU,Nashik

S. R. Pandya
Head Education Dept. Mumbai University, Mumbai

Alka Darshan Shrivastava
Shaskiya Snatkottar Mahavidyalaya, Dhar

Rahul Shriram Sudke
Devi Ahilya Vishwavidyalaya, Indore

S.KANNAN
Annamalai University,TN

Satish Kumar Kalhotra
Maulana Azad National Urdu University

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.aygrt.isrj.org

Golden Research Thoughts

International Recognition Multidisciplinary Research Journal

ISSN: 2231-5063 Impact Factor : 3.4052(UIF) Volume - 5 | Issue - 9 | March - 2016

"बौद्ध तत्वज्ञानातील 'समाधि' सिद्धांत "

संदेश वाघ

सहयोगी प्राध्यापक, इतिहास विभाग, मुंबई विद्यापीठ.

1. प्रस्तावना

भारतीय जीवन व्यवस्थेचा आपल्या धार्मिक आणि अध्यात्मिक मान्यतांवर स्थापीत धर्म तत्वज्ञानाचा प्रभाव आहे. अनेक धार्मिक मान्यतांमध्ये 'समाधी' हे एक मरणोपरात्न सुख प्राप्तीचा मार्ग आहे असे उपदेशीत केले.

भारतीय हिंदू मान्यतांमध्ये समाधी ही वर्तमान प्राप्त परिस्थितील जन्मास ईश्वर प्राप्तीसाठी जीवंत त्याग देणे म्हणजे समाधी म्हटले आहे. त्याच शास्त्रामध्ये समाधी विषद करतांना समाधीचे प्रकार सांगण्यात आले आहेत. जल समाधी, भूमी समाधी, अग्णी समाधी, अन्न त्याग, इ. या प्रत्येक समाधी मध्ये 'देहदंड' हा त्याचा ऐकमेव समान मार्ग दिसून येतो. देहदंडाशिवाय कोणत्याही समाधीचा साक्षात्कार होत नाही. असे पूराण शास्त्रात सांगितले याच पुरणाचा आधार घेत वर्षानुवर्ष अनेक साधू-संतानी स्वर्ग व मोक्ष प्राप्तीसाठी समाधी प्राप्त करून विविध मार्गाने देहत्याग (मृत्यू) केल्याचे आपणांस इतिहासात दिसून येते.

बौद्ध तत्वज्ञानाचा उपदेश मांडतांना बुद्धांनी या तत्वांचे प्रथमच खंडण केले. नैसर्गिक रूपाने प्राप्त झालेला मानवी जन्म मृत्यू नंतरच्या मोक्ष प्राप्ती करीता समाधीच्या नावाखाली देहदंड करून जीवन त्यागणे यास बुद्धांनी 'आत्महत्येपेक्षा' वेगळे नाही असे प्रतिपादीत केले.

देहदंड करून सुखाची प्राप्ती झाली असती तर कित्येक लोक मोक्ष प्राप्तीसाठी पोहचले असते, परंतु वास्तवीक असे काही झाले नाही.

२) बुद्धप्रणित 'समाधि':

मानवाच्या संबंध दुःख मुक्तीचा मार्ग म्हणजे 'समाधि' होय. भगवान बुद्धांनी पंचवग्गिय भिक्खुंसमवेत पहिल्या 'धम्मच्चक्कप्पवन्तन' सुत्ताच्या उपदेशात बुद्ध समाधिचा उपदेश करतांना प्रथमतः त्या पाच भिक्खुंची मिथ्या स्वरूपात त्यांनी धारण केलेली समाधिची मान्यता त्याग करण्याचा उपदेश करतात.

समाधि हा सिद्धांत आपल्या दुःख मुक्तीचा संबंध दर्शवीते. समाधि प्राप्त करण्यासाठी आजपर्यंत आपण केलेले देहदंड हा मिथ्या धारणायुक्त मार्ग आहे.

समाधाी ही शरीर यातना आणि देहदंड नुसन मानवी चित्ता (मन) संदर्भात संबंधीत आहे. मानवी मनाच्या चित्ताची एकाग्रहता म्हणजे समाधि. आपल्या दैनंदीन जीवन व्यवहारात चित्तात उत्पन्न होणारे अनंत दोष आहेत. चित्तात उत्पन्न होणारे अनंत दोष मानवास दुःख, शोक, भय व असुरक्षितता उत्पन्न करतात.

'' मानवाच्या दैनंदीन जीवन व्यवहारात उत्पन्न होणाऱ्या चित्त, दोषास पाहण्याची चित्त एकाग्रहता म्हणजेच समाधि'' भगवान बुद्ध समाधिचा उपदेश करतांना मानवी चित्त आणि चित्तदोष या संदर्भात तत्वज्ञान मांडतांना समजते.

ध्याण - साधना (चित्त एकाग्रहता) भगवान बुद्धांनी समाधिचा साक्षात्कार करतांना कोणत्याही देहदंडाचा मार्ग न स्विकारता समाधि मार्गाचा मध्यम मार्ग असा उपदेश केला आहे.

३) बुद्धोपदेशित समाधि मार्गः

बुद्ध काळात आणि बुद्धतत्वज्ञान स्थापणेच्या अगोदर समाधी साक्षात्काराचे दोन टोक (मार्ग) उपलब्ध होते.

मार्ग एक - समाधिचा साक्षात्कार करण्यासाठी निसर्गातील सर्व सुखाचा पुर्ण उपभोग घ्या, खा - प्या मौजमजा करा हाच मोक्षास प्राप्त करून देणारा समाधि मार्ग आहे.

मार्ग दोनः वरील मार्गाच्या उलट मानवी जन्म हा पुन्हा - पुन्हा प्राप्त होणार नाही समाधी मार्गाद्वारे मोक्ष प्राप्ती करीता मानवी देहास अत्यांतीक टोकाच्या यातना, वेदना घ्या, उपवास - तापास करा, अन्नत्याग करा, अत्यांतीक टोकाच्या देहदंडानेच समाधी साक्षात्कार होणार.

वरील दोन्ही ही मार्गाचा त्याग करून भगवान बुद्धांनी समाधिचा नवीन मार्ग शोधला आहे.

समाधिच्या नवीन मार्गाचा उपदेश करतांना बुद्ध सांगतात... वरील दोन्ही ही टोकाचा त्याग करून नव्या धम्म मार्गाच्या मध्यम टोकाचा (मार्गाचा) स्विकार करा.

प्रथम टोक खा - प्या मौजमजा करा मानवी जन्म पुन्हा - पुन्हा लाभणार नाही हे असत्य आहे. खा - प्या मौजमजा करणे हा समाधिचा मार्ग असता तर सिद्धार्थ राजकुमारास गृहत्याग करण्याची काहीच आवश्यकता नव्हती.

द्वितीय टोक देहदंड करा, शरीर यातना घ्या, उग्र तपश्यचर्या करा, उपवास तापास करा मानवी जन्म पुन्हा - पुन्हा लाभत नाही याच जन्मात देहत्याग करून जीवंतपणीय शरीरास अग्णी हवाली करा. बुद्ध म्हणतात समाधि साक्षात्काराचा हा मार्ग सुद्धा मिथ्या (असत्य) आहे. कारण तप आणि देहदंड करणे हाच समाधि मार्ग असता तर या निसर्गात मृत्यूला प्राप्त करण्याच्या अंतिम क्षणापर्यंत ऋषीपतन मृगदाय वनात सतत सहा वर्ष अत्यांतीक टोकाची कठोर तपश्चर्या केली. परंतु समाधि मार्गाचा साक्षात्कार झाला नाही. समाधि साक्षात्कार ऐवजी अनमोल मानवी जीवनाचा अंतं समोर दिसत होता. वरील दोन्ही मार्ग मिथ्या (असत्य) आहेत असे अनुभाव प्राप्त झाल्यानंतर स्वयं तथागतांनी वरील दोन्ही मार्गास ताज्य ठरवून नवीन धम्माचा शोध लावला. नव्या धम्मामार्गास सम्यक - समाधि असे म्हणतात.

४) सम्यक समाधि :

लोभ, द्वेष, आलस्य, विचिकित्सा आणि अनिश्चय या समाधि मार्गातील बाधा आहेत. या बाधांवर विजयप्राप्त करणे आवश्यक आहे या बाधां म्हणजे जणू पायातील श्रृंखलाच यांच्यावर विजय प्राप्तीचा मार्ग म्हणजे 'सम्यक समाधि'

बुद्ध उपदेशीत सम्यक समाधि आणि समाधि या दोहोत मोठे अंतर आहे. सम्यक समाधि म्हणजे वरील दोन्ही समाधी टोचा त्याग करून मध्यम मार्गाचा स्विकार करणे. म्हणजेच सम्यक समाधि.

केवळी समाधि म्हणजे मिथ्या स्वरूपात मांडलेल्या वरील मानवी जीवणाचा अत्यांतीक टोकाचा घात करणाऱ्या दोन्ही ही मार्गाचा त्याग न करून त्यात स्वतःला संपवून समाधिस मरणोपरांत प्राप्त झाला असा अविद्येचा भास निर्माण करणे होय. बुद्धोपदेशीत समाधि म्हणजे शुद्धचित्ताची (मनाची) एकाग्रहता (Puse mind concertration)

सम्यक समाधितून चित्त शुद्धता स्वरूपातील आत्मप्रेरीत करणारी ध्यानावस्था (Meditation) प्राप्त होते यात काहीच शंका नाही. समाधि साक्षात्कारामुळे चित्ताचे मळ (दोष) ध्याण साधना अवस्थेचा आधार घेवून दूर करता येतात. चित्तदोषमुक्त अवस्था प्राप्त प्राप्त झाल्याशिवाय सम्यक समाधि मार्ग प्राप्त होण कठीण आहे.

मानवाच्या चंचल, चपळ, दुरडगमा असणाऱ्या चित्तास संयमित करून, चित्तात उत्पन्न होणाऱ्या चित्त दोषास अनुभवाच्या स्तरावर जाणून घेण्याचा उत्तम व श्रेष्ठ मार्ग म्हणजे सम्यक समाधि.

चित्तात उत्पन्न होणारे प्रामुख्याने एकून पाच दोष आहेत.

१) लोभ
२) द्वेष
३) प्रमाद (आलस्य)
४) विचिकित्सा

५) अनिश्चय

वरील पाचही चित्तदोष युक्त असलेल्या चित्तास दोषमुक्त करण्यासाठीच ध्याण - भावणा (Meditation) करून समाधिचा साक्षात्कार करता येते. वरील पाचही दोषांना पराजीत केल्याशिवाय आपल्या चित्तास संयमित व शुद्ध चित्त म्हणता येणार नाही आणि म्हणून सम्यक् समाधिचा मार्ग प्राप्त करण्याहेतू चित्त शुद्धता समजून घेणे आवश्यक आहे.

समाधि साठी आवश्यक असणाऱ्या चित्ताच्या अवस्थेस उपदेश करतांना बुद्ध सांगतात

दूरङ्गमा एकचरं असरीरं गुहासयं।
ये चित्तं सज्जमेस्सन्ति मोक्खन्ति आरबन्धना ।।

अर्थः सदैव दूर - दूर भटकणारे, एकटेच प्रवास करणारे, निराकार, नेहमी हृदयाच्या बुहेत विराजमान असणाऱ्या मनाला जो ताब्यात ठेवील तो माराच्या बंधनातून मुक्त होईल.

वरील धम्मपद गाथेचा अर्थ समजुन घेतांना आपल्या लक्षात येते की, लोभ, द्वेष, प्रमाद, विचिकित्सा आणि अनिश्चय या बंधनातुन मुक्त होण्यासाठी चित्ताच्या संयमाचा उत्तम व श्रेष्ठ मार्ग प्राप्त करणे आवश्यक आहे. वरील पाचही बंधन हे चित्तात उत्पन्न होतात. मानवी चित्त हे चंचल च चपळ आहे. हवेच्या गतीपेक्षा व निसर्गातील सर्वच गतीपेक्षा चित्तगती अधिक गतिमान आहे. आशा गतिमान असणाऱ्या दूर-दूर भटकणाऱ्या स्वचित्तास ध्याण - साधणेच्या (Meditation) च्या आधारे जो संयमात ठेवतो तोच चित्तात उत्पन्न होणाऱ्या माराच्या बंधनातून मुक्त होतो.

चित्तात उत्पन्न होणाऱ्या दृष्टमाराच्या संपूर्ण बंधनास पराजित करण्यासाठी तथागत भगवान बुद्धांनी उपदेशीलेला मार्ग म्हणजे 'सम्यक समाधि'

ध्याणमार्गास उपदेशित करतांना बुद्ध सांगतात ही ध्यानावस्था अस्थायी स्वरूपाची असते परिणामी या चित्त बाधांचे निलंबनही अस्थाई स्वरूपाचेच असते. या चित्ताच्या बाधाच्या अस्थायी अवस्थेतून मुक्त होवून चित्ताच्या स्थायी परिवर्तणाची आवश्यकता आहे. चित्ताचे (मनाचे) स्थायी परिवर्तन हे केवळ सम्यक - समाधि मार्गाणेच प्राप्त होते.

मिथ्या स्वरूपात उपदेशित केलेल्या दोन्ही टोकाच्या पालणाने सातत्याने अस्थायी स्वरूपाची नकारात्मक अवस्था प्राप्त झाल्याने दुःखमुक्तीचा साक्षात्कार होत नाही. या नकारात्मक बंधनयुक्त अवस्थेत चित्त (मन) एकाग्रहता प्राप्त करण्यासाठी प्रशिक्षित होत नाही.

या उलट सम्यक समाधि ही चित्त एकाग्रहतेची प्रशिक्षित अवस्था असून या चित्त एकाग्रहतेच्या प्रशिक्षित अवस्थेतून चित्ताचे बंधनमुक्त स्थायी स्वरूपाचे सकारात्मक परिवर्तन आपणांस पाहण्यास मिळते. सम्यक समाधितुन स्थाई स्वरूपाचे उत्पन्न झालेले चित्त व चित्त व चित्ताचयी स्थायी अवस्था मानवास कुशल कर्मासाठी आणि कुशल चिंतनासाठी शुद्ध चित्ताची एकाग्रहता विकसीत करते.

वरील स्थायी व सकारात्मक चित्त परिवर्तनाच्या अवस्थेत चित्ताची एकाग्रहता साध्य होत असतांनाच चित्त दोषांचा परिणाम म्हणून चित्तात उत्पन्न होतानाच, उत्पन्न होणाऱ्या किंवा उत्पन्न होवू पाहणाऱ्या अकुशल चित्त भावना आणि अकुशल कर्मापासून चित्त निवृत्त होते.

सम्यक समाधिच्या स्वरूपात स्थायी स्वरूपाचे झालेले चित्त परिवर्तन मानवी चित्तास निरंतर कुशल (दोषमुक्त) चित्ताची प्रेरणा उत्पन्न करते.

मानवी मनाच्या दैनंदिन आचरणात निरंतर सकारात्मक व स्थायी स्वरूपात कुशल भावना आणि कुशल कर्म निर्माण करण्यास सम्यक समाधि प्रेरणा व शक्ती निर्माण करते.

आशा समाधि मार्गास अप्रमादी (आळसरहीत) होवून जो मानवसत्व प्राप्त करतो तो मानव मृत्यूला प्राप्त करतो तो मानव मृत्यूला प्राप्त करण्याच्या अगोदरच सम्यक समाधिकचा साक्षात्कार करून बांधनमुक्त सत्व म्हणून संसाराकडे कुशल व सकारात्मक भावणेने पाहतो.

उदा.

मानवी चित्ताच्या अवस्थेस जिंकून त्या दमनयुक्त चित्तास समाधि मार्गावर कसे आनावे हा उपदेश तथागत भगवान बुद्धांनी पूढील धम्मपद गाथेद्वारा केला आहे.

'' फन्दनं चपलं चित्तं दुरक्खं दुन्निवारयं ।
उजुं करोति मेधावि, उसुकारो व तेजनं ।।

अर्थः मन क्षणिक आहे, चंचल आहे, त्याला थांबविणे कठीण आहे. त्यातून बाहेर येणे तर महकठीण आहे. परंतू दक्ष, हुषार, जनकार मानवसत्व आशा चित्ताला (मनाला) सरळ करतो, ज्या प्रमाणे बाण तयार करणारा जसा बाणाला सरळ करतो.

तथागत भगवान बुद्धांनी त्यालाच जाणकार, दक्ष व सुक्ष्म दृष्टीचा मानव म्हटले आहे, ज्याच्याकडे चित्तास एकाग्रह करून सम्यक समाधिस्त होण्याचा मार्ग आहे.

५) सारांशः

आडीच हजार वर्षापूर्वी प्राचीन भारताता प्रचलीत असलेल्या मिथ्या समाधी अभ्यासास छेद देत सम्यक समाधि अर्थ भगवान बुद्धांनी त्यांच्या बुद्ध तत्वज्ञानात स्थापित केला.

बुद्धतत्वज्ञान प्रकाशीत होण्यापूर्वी प्राचीन भारतातील भ्रामक कल्पणेच्या मोक्ष प्राप्तीसाठी प्रयत्नात असलेले तपस्वी, साधू स्वतःच्या जीवंतपणी आत्महत्या करून प्राणाचा त्याग करीत असत व त्यांच्या या अमनवीय कृत्यास समाधी असे नाव देण्यात आले होते. अग्णीसमाधी भू-समाधी, जलसमाधी, उपवासव्रत्तवैकल्य, समाधी, देहदंड करूने मोक्ष साक्षात्कार होतो या मिथ्या धारणेस भगवान बुद्धांनी निसर्गात प्रथमतःच खंडीत केले.

अनैसर्गिक स्वरूपात आपल्या पवित्र मानवी जीवणास संपूर्ण टाकणे हे दुःख मुक्तीचे मार्गदर्शन नाही असे बुद्धांनी उपदेशीत केले. मानवास आपल्या संपूर्ण दुःखातून मुक्त होण्यासाठी सम्यक समाधि तत्वज्ञानाचा मार्ग स्विकारावा लागेल. सम्यक समाधि म्हणजे मानवाच्या शुद्ध चित्ताची (अन) एकाग्रहता. ध्याण साधना (विप्पस्सना करून स्वतःच्या चित्तास बंधनमुक्त करून विमुक्तीच्या मार्गात ध्याणस्त चित्त म्हणजेच समाधि.

समाधिचा साक्षात्कार म्हणजेच निब्बाण प्राप्त करणे. समाधिच्या आधारे मानव निब्बाण अवस्थेत प्राप्त करतो. आता त्या मानवास कोणतेच दुःख उरत नाही. सर्व भव-बंधनातुन मुक्त असलेल्या निर्वाण पदास जीवंत असतांनाच प्रत्यक्ष अनुभूती होते. मृत्यूनंतरच्या मोक्षाचे खंडण करून जीवंतवणीच 'निब्बाण' साक्षात्काराचे समधिस्त समथंण करते.

७) संदर्भः

१. डॉ. भीमराव रामजी आंबेडकर, बुद्ध आणि त्यांचा धम्म, प्रकाशक, प्रदीप लतिकाबाई गायकवाड, नागपूर - १७, प्रकाशन वर्ष, २ ऑक्टोबर २००६.
२. भदन्त तिस्सवंस महास्थीवर, अभिधम्म पिटक सार, प्रकाशन, सुगत प्रकाशन, नागपूर - १७, पृ.क्रं. १७८ - २११
३. आचार्य बुद्ध घोष विशुद्धिमार्ग, अनुवादक, भिक्षुधर्मरक्षीत, प्रकाशक - डॉ. अशोक गायकवाड, कौशल्य प्रकाशन, औरंगाबाद, प्रकाशन तिथी,ख १४०/१०१३ पृ.क्रं. २२४ २३४.

तळटीपाः १) डॉ. भीमराव रामजी आंबेडकर, बुद्ध आणि त्यांचा धम्म, प्रकाशक, प्रदीप लतिकाबाई गायकवाड, नागपूर-१७, प्रकाशन वर्ष २००६, पृ.क्रं. ८५
२) कित्ता, पृ.क्रं. ८६
३) कित्ता, पृ.क्रं. ८६, ८७
४) कित्ता, पृ.क्रं. ८७
५) पी. बी. पिसाळ, धम्मपद, प्रकाशक, पालि पाठ संस्था, मुंबई, प्रकाशन वर्ष, ६ मे, २०१२, पृ.क्रं. २२.

Publish Research Article
International Level Multidisciplinary Research Journal
For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper,Summary of Research Project,Theses,Books and Book Review for publication,you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed,India

- International Scientific Journal Consortium
- OPEN J-GATE

Associated and Indexed,USA

- EBSCO
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Databse
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database
- Directory Of Research Journal Indexing

Golden Research Thoughts
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005,Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.aygrt.isrj.org