ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය පිළිබඳ අධ්‍යයනයක්

ත්‍රිමාලි හංසනී කෝට්ටගොඩ[1]

හැඳින්වීම

බෞද්ධ ඉගැන්වීම්වලට අනුව භාවනා ක්‍රමවේදයන්හි ඉතිහාසය මානව වර්ගයාගේ ආරම්භය තරම් ඈතට දිව යන්නකි. බුද්ධ කාලයට පෙර සිටම ඍෂිවරුන් හා යෝගීන් භාවනාව ඇසුරෙන් යහපත සලසා ගත් බව බෞද්ධ මූලාශ්‍රයන්හි සඳහන් වෙයි. ඒ අනුව භාවනාව යන්නෙහි අරුත වැඩීම, වැඩි දියුණු කිරීම යන්නයි. භාවනාව යනු පාලි බසින් සිත වැඩීම හෙවත් සිත සංවර්ධනය කිරීම ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත. මෙම භාවනාව සමථ හා විදර්ශනා භාවනා ලෙස ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදෙන අතර ඊට අමතරව මෛත්‍රී භාවනාව, ආනාපානසති භාවනාව, සතිපට්ඨාන භාවනාව, යෝග භාවනාව ආදී ක්‍රම ගණනාවක් යටතේ සිදු කිරීමට හැකි වේ. ඒ අනුව භාවනාව යනු මනස පුහුණු කිරීම, අවධානය එක ස්ථානයක පවත්වා ගැනීම මෙන්ම අභ්‍යන්තර සංසුන්භාවය වර්ධනය කිරීම මූලික කරගත් මානසික හා ආධ්‍යාත්මික පුහුණුවකි. ශ්‍රී ලංකාව වැනි බෞද්ධාගම මුල්කරගත් රටක ජීවත් වන වත්මන් සමාජයේ තරුණ ප්‍රජාව අධ්‍යාපනික, ආර්ථික, සමාජයීය සහ තාක්ෂණික බලපෑම් හේතුවෙන් විවිධ මානසික ගැටලු හා අභියෝග වලට මුහුණදෙනු ලබයි. මෙම තත්ත්වය තුළ භාවනාව මානසික සුවතාවයට සහ අවධානය වර්ධනයට ප්‍රයෝජනවත් ක්‍රමවේදයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. භාවනාව පිළිබඳව විවිධ පර්යේෂණ සිදුවී ඇත. එහිදී විවිධ රෝගී තත්ත්වයන් දුරු කිරීමට භාවනාව යොදාගත හැකි ආකාරය, මානසික ආතතිය, කාන්සිය හා විශාදය ආදිය දුරු කිරීමට භාවනාවට ඇති හැකියාව ආදිය පිළිබඳව පර්යේෂණ සිදුවී ඇති අතර ඒ අනුව මෙම භාවනාව වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයට ද ඉහළ ප්‍රතිලාභ අත්කර දෙන ක්‍රමවේදයක් ලෙස වර්තමානය වන විට ගම්‍ය වී ඇත.

එසේ වුවත් ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව භාවනාව පිළිබඳ කෙතරම් දැනුවත් ද, සහ ඔවුන් භාවනා කරන්නේ කෙතරම්ද, කෙසේද යන්න පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් පර්යේෂණාත්මක තොරතුරු සීමිතය. එම නිසා ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය පිළිබඳ සැබෑ මට්ටම විමර්ශනය කිරීම අවශ්‍ය වෙයි. ඒ අනුව වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳ පවත්නා දැනුවත්භාවය හා එහි භාවිතය කුමන මට්ටමක පවතින්නේද යන පර්යේෂණ ගැටළුව මත පදනම්ව මෙම අධ්‍යයනය සිදු කරන ලදි. මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ එහි භාවිතය පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීමයි. මෙම අධ්‍යයනය සඳහා මිශ්‍ර පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය භාවිත කරනු ලැබූ අතර ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත් වන වයස අවුරුදු 18ත් 25ත් අතර තරුණ තරුණියන් 100 දෙනෙකු නියැදිය ලෙස තෝරා ගෙන ප්‍රශ්නාවලි සහ සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින්

1 පුස්තකාල හා විඥාපන විද්‍යා අධ්‍යයන අංශය, කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය, ශ්‍රී ලංකාව.
thrimalihansani@gmail.com

දත්ත රැස් කරනු ලැබීය. ප්‍රශ්නාවලිය ඔස්සේ රැස් කරගත් දත්ත විශ්ලේෂණය සඳහා පැතුරුම්පත් මෘදුකාංගය භාවිතා කළ අතර සම්මුඛ සාකච්ඡා හරහා ලබාගත් ගුණාත්මක දත්ත තේමාත්මක අන්තර්ගත විශ්ලේෂණය යටතේ විශ්ලේෂණය කරනු ලැබීය. මෙම අධ්‍යයනය තුළින් ලැබුණු ප්‍රතිඵල අනුව සියලුම තරුණ පිරිස් භාවනාව පිළිබඳ අසා ඇති අතර එය ප්‍රතිශතයක් වශයෙන් 100% ලෙස දැක්විය හැකිය. එහිදී ඔවුන්ගෙන් 53.8% පවුල හරහා භාවනාව පිළිබඳ කරුණු දැනගෙන ඇති අතර 31.9% ආගමික ස්ථාන හරහාද 14.3% පාසල හරහා ද මූලික වශයෙන් භාවනාව පිළිබඳව කරුණු දැනගෙන ඇත. මෙම පර්යේෂණයෙන් නිගමනය කරනුයේ, වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා භාවනාව පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබාදීම, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාලවල භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම, සමාජ මාධ්‍ය හරහා භාවනා කිරීම දිරිගැන්වීම, භාවනාව සඳහා ජංගම දුරකථන යෙදවුම් භාවිතා කිරීම, භාවනාව සඳහා මාර්ගගත සැසි පැවැත්වීම, මෙන්ම භාවනාව යනු එක් තැනකට වී එක් ඉරියව්වකින් කරන්නාවූ ක්‍රියාවක් නොවන බව පහදා දීම යනාදිය පිළිබඳවයි. මෙවැනි ක්‍රියාමාර්ග හරහා භාවනාව පිළිබඳ තරුණ ප්‍රජාවගේ දැනුවත්භාවය වර්ධනය කර එමගින් තරුණ ජීවිතයට උපරිම ප්‍රයෝජන අත්කර ගැනීමට හැකියාව ලබාදිය හැකිය.

අරමුණු

1. ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය පිළිබඳ හඳුනා ගැනීම

ii. තරුණ ප්‍රජාවගේ භාවනා භාවිත රටාවන් විමර්ශනය කිරීම

මෙහිදී භාවනා කරන ආකාරය, වාර ගණන, කාල සීමාව මෙන්ම හුරුපුරුදු පිළිබඳව විමර්ශනය කරනු ලබයි.

iii. තරුණ ප්‍රජාව භාවනා කිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක හඳුනා ගැනීම

vi. වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව භාවනා නොකිරීමට බලපාන ප්‍රධාන සාධක හඳුනා ගැනීම

තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව විශ්ලේෂණය කිරීම

පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය

මෙම පර්යේෂණය ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් සිදු කරන ලද්දකි. පර්යේෂණයේ ස්වභාවය අනුව ප්‍රමාණාත්මක සහ ගුණාත්මක දත්ත ඇතුළත් වන බැවින්, මෙම අධ්‍යයනය සඳහා මිශ්‍ර පර්යේෂණ ක්‍රමවේදය යොදා ගන්නා ලදි. මෙම ක්‍රමවේදය මගින් තරුණ ප්‍රජාව සතුව පවත්නා දැනුම් මට්ටම් ප්‍රමාණාත්මකව මැන බැලීමටත්, ඔවුන්ගේ අදහස් ආදිය ගුණාත්මක ලෙස ගැඹුරින් අවබෝධ කර ගැනීමටත් හැකි විය. මෙහිදී ඉලක්කගත ජනගහණය ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ ජීවත්වන වයස අවුරුදු

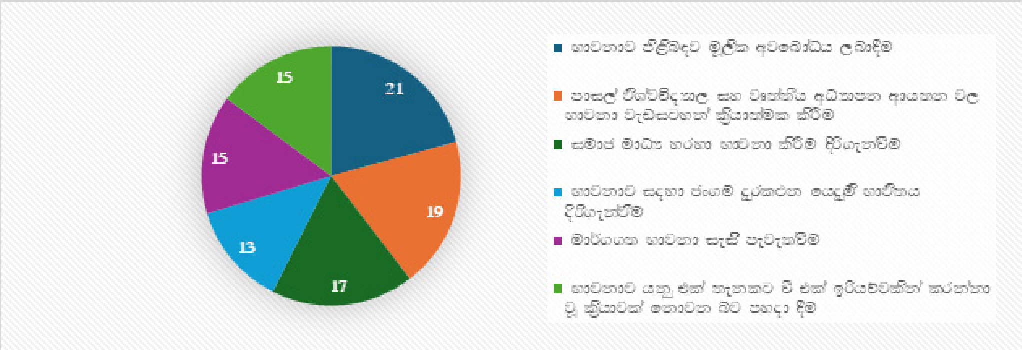
18ත් 25ත් අතර පසුවන තරුණ ප්‍රජාව තෝරා ගන්නා ලදි. එම ජනගහණයෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන්නන් 100 දෙනෙකු නියැදිය ලෙස තෝරා ගනු ලැබූ අතර පවත්නා වූ සීමිත කාලය සහ සම්පත් යටතේ පර්යේෂණය ක්‍රියාත්මක කිරීමට ප්‍රතිචාර දක්වන්නන් සරල අහඹු නියැදිය ක්‍රමය යටතේ නියැදිය ලෙස තෝරාගන්නා ලදි. එසේම මෙම පර්යේෂණය සඳහා ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික යන දත්ත දෙවර්ගය ම භාවිතා කරන ලදි. ප්‍රාථමික දත්ත රැස්කිරීම සඳහා ව්‍යුහගත ප්‍රශ්නාවලියක් සහ මුහුණට මුහුණලා සිදුකෙරෙන සම්මුඛ සාකච්ඡා යොදාගනු ලැබීය. ප්‍රශ්නාවලී මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ ප්‍රතිචාර දක්වන්නන් සඳහා බෙදා හරින ලදි. මෙම ක්‍රම මගින් භාවනාව පිළිබඳව තරුණ ප්‍රජාව තුළ පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ එහි භාවිතය පිළිබඳ මෙන්ම ඒ සඳහා ඇති බාධක ආදිය පිළිබඳව ද තොරතුරු රැස්කර ගන්නා ලදි. ශාස්ත්‍රීය ලිපි, පොත්පත්, වෙබ් අඩවි යනාදි මූලාශ්‍රය හරහා ද්විතීයික දත්ත රැස් කර ගන්නා ලදි. මෙම ද්විතීයික දත්ත මගින් පර්යේෂණයට අදාළ සංකල්පමය පසුබිම වැඩිදියුණු කිරීම සහ ප්‍රාථමික දත්ත සමඟ සසඳා බැලීම සිදු කරන ලදි. රැස් කරගත් ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික දත්ත විශ්ලේෂණය කිරීමේදී ප්‍රශ්නාවලි මගින් ලබාගත් ප්‍රමාණාත්මක දත්ත පැතුරුම්පත් මෘදුකාංගය භාවිතයෙන් ප්‍රතිශත, වගු සහ වට ප්‍රස්තාර ආකාරයෙන් විශ්ලේෂණය කරන ලද අතර සම්මුඛ සාකච්ඡා මගින් රැස්වූ ගුණාත්මක දත්ත තේමාත්මක අන්තර්ගත විශ්ලේෂණ ක්‍රමය යටතේ විශ්ලේෂණය කරන ලදි.

ප්‍රතිඵල

වගුව 1 : භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය

භාවනාව පිළිබඳව පවත්නා දැනුවත්භාවය	ප්‍රතිශතය
ඉහළ දැනුවත්භාවය	0%
මධ්‍යස්ථ දැනුවත්භාවය	78%
අවම දැනුවත්භාවය	22%

වගුව අංක 1හි දත්ත අනුව, භාවනාව පිළිබඳව දැනුවත් භාවය විවිධ මට්ටම්වලින් පවතින බව පැහැදිලි වෙයි. එනම් අවම දැනුවත්භාවය, මධ්‍යස්ථ දැනුවත්භාවය හා ඉහළ දැනුවත්භාවය යන්නයි. ඒ අනුව අවම දැනුවත්භාවය ලෙස දැක්වෙන ප්‍රතිශතය 22% වන අතර එය වගුවේ මධ්‍යස්ථ අගය ලෙස සටහන් වෙයි. මධ්‍යස්ථ දැනුවත්භාවය යටතේ ප්‍රතිශතය ලෙස 78% සඳහන් වන අතර එය වගුවේ ඉහළම අගය ලෙස හඳුනාගත හැකිය. එසේම ඉහළ දැනුවත්භාවය යටතේ සටහන් වන ප්‍රතිශතය 0% වන අතර එය වගුවේ අවම අගය ලෙස හඳුනාගත හැකිය. මෙහිදී ඉහළ දැනුවත්භාවය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 0% වන බැවින් අවම දැනුවත්භාවය හා මධ්‍යස්ථ දැනුවත්භාවය අතර වෙනස 56% වන බව හඳුනාගත හැකිය. මෙම දත්ත අනුව අවම හා මධ්‍යස්ථ මට්ටම්වල දැනුවත්භාවයන් වැඩි ප්‍රතිශතයක් ගන්නා අතර ඉහළ මට්ටමේ දැනුවත්භාවය 0% හේතුවෙන් ඉහළ දැනුවත්භාවයක් නොපවතින බව පෙනී යයි.



වට ප්‍රස්ථාරය 1, ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය සඳහා ඉදිරිපත් වූ යෝජනා

වට ප්‍රස්ථාර අංක එකට අනුව වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා යෝජිත ක්‍රියාමාර්ග සහ ඒ සඳහා ලැබුණු ප්‍රතිශත ලෙස භාවනාව පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබාදීම උචිත බව 21% යෝජනා කර තිබූ අතර පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල සහ වෘත්තීය අධ්‍යාපන ආයතනවල භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම උචිත බව 19% යෝජනා වී ඇත. සමාජ මාධ්‍ය හරහා භාවනාව දිරිගැන්වීම සඳහා 17% යෝජනා කර ඇති අතර භාවනාව සඳහා ජංගම දුරකථන යෙදුම් භාවිතය දිරිගැන්වීම 13% යෝජනා කර ඇත. එසේම වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීමට මාර්ගගත භාවනා සැසි පැවැත්වීම උචිත බව 15% යෝජනා කර ඇත. භාවනාව යනු එක් ස්ථානයක සිට එක් ඉරියව්වකින් කරන්නා වූ ක්‍රියාවලියක් නොවන බව පහදා දීම තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා නිසි ක්‍රියාමාර්ගයක් බව 15% යෝජනා කර ඇත.

සාකච්ඡාව

මෙම පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල අනුව, වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳ මූලික දැනුවත්භාවයක් පවතින නමුත් එය ඉතාම ඉහළ දැනුවත්භාවයක් නොවන බව පැහැදිලි වෙයි. එහිදී තරුණ ප්‍රජාව තුළ පැවති විවිධ දැනුවත්භාව මට්ටම් යටතේ අවම දැනුවත්භාවයට හිමි ප්‍රමාණය 22% වන අතර මධ්‍යස්ථ දැනුවත්භාවයට හිමි ප්‍රමාණය 78% බව හඳුනාගත හැකි විය. වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව භාවනාව පිළිබඳ දැනුවත් වුවද ප්‍රායෝගිකව භාවනාවේ යෙදීම අවම මට්ටමක පවතී. එහිදී සියලුම තරුණ ප්‍රජාව කෙදිනක හෝ භාවනාවේ යෙදී තිබුණද වර්තමානය වන විට එය ඉතාමත් අවම මට්ටමක පවතී. එහිදී වර්තමානය වන විට භාවනාවේ නොයෙදෙන තරුණ ප්‍රජාව ප්‍රතිශතයක් ලෙස දක්වන්නේ නම් එය 68.1% කි. වර්තමානය වන විට භාවනාවේ යෙදෙන තරුණ ප්‍රජාව ප්‍රතිශතයක් ලෙස දක්වන්නේ නම් එය 31.9% කි. එහෙත් එය සිදුකරනුයේ කලාතුරකින් බව ඔවුන් ප්‍රකාශ කරන ලදි. එසේම ඒ සඳහා තරුණ ප්‍රජාව වැඩි වශයෙන් උදෑසන කාලය තෝරාගෙන ඇති අතර එය ප්‍රතිශතයක් ලෙස 37.4% කි. එසේම රාත්‍රී කාලය තෝරාගත් පිරිස 34.1% වන අතර ඉතිරි 28.5% දවසේ ඕනෑම වෙලාවක භාවනා කිරීමට කැමති බව ප්‍රකාශ කරන ලදි. එහෙත් තරුණ ප්‍රජාව භාවනා කිරීමට වැඩි වෙලාවක් නොගන්නා අතර ඔවුන් භාවනා කිරීම සඳහා වැඩි කැමැත්තක් දක්වන්නේ විනාඩි දහයකට අඩු කාලයක් තුළය. තවද, තරුණ ප්‍රජාවට භාවනා කිරීමට

මූලික වන්නා වූ හේතු සාධක ලෙස බහුතර වශයෙන් දක්වන්නේ මානසික නිදහස සහ සුවය පවත්වා ගැනීම, කේන්ද්‍රීය පාලනය කරගැනීම, හොඳ නින්දක් ලැබීම, නරක හීන නොපෙනීම, දෛනික ජීවිතයේ ගැටලු හා අභියෝග වලට සාර්ථකව මුහුණ දීම, මතක ශක්තිය වැඩිදියුණු කර ගැනීම, ආගමික හෝ අධ්‍යාත්මික අරමුණු ආදියයි. තරුණ ප්‍රජාව කුඩා කාලයේ වැඩි වශයෙන් භාවනා කළද වර්තමානය වන විට එය අවම වීමට ප්‍රධාන හේතුව ලෙස දක්වන්නේ කාලය අවම වීමයි. ඊට අමතරව කාර්යබහුල ජීවන රටාව, භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුවත්භාවයක් නොමැති වීම, මඟ පෙන්වීමක් හෝ පුහුණුකරුවකු නොමැති වීම, සන්සුන් සහ සුදුසු පරිසරයක් නොමැති වීම, අමතක වීම, වෙනත් විවේක ක්‍රම භාවිත කිරීමට කැමති වීම, උනන්දුවක්, කැමැත්තක් හෝ අවශ්‍යතාවක් නොතිබීම ආදිය පෙන්වා දෙන ලදි. එසේම වත්මන් තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය කිරීම සඳහා භාවනාව පිළිබඳ මූලික අවබෝධය ලබාදීම, පාසල්, විශ්වවිද්‍යාල ආදී අධ්‍යාපන ආයතනවල භාවනා වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කිරීම, සමාජ මාධ්‍ය හරහා භාවනා කිරීම දිරිගැන්වීම, භාවනාව සඳහා ජංගම දුරකථන යෙදවුම් භාවිතා කිරීම, භාවනාව සඳහා මාර්ගගත සැසි පැවැත්වීම මෙන්ම භාවනාව යනු එක් තැනකට වී එක් ඉරියව්වකින් කරන්නාවූ ක්‍රියාවක් නොවන බව පහදා දීම වැදගත් වෙයි.

නිගමනය

මෙම පර්යේෂණය මගින් ශ්‍රී ලංකාවේ තරුණ ප්‍රජාව තුළ භාවනාව පිළිබඳ පවත්නා දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකි විය. පර්යේෂණයේ ප්‍රතිඵල අනුව බොහෝ තරුණයන් තුළ භාවනාව පිළිබඳ මූලික දැනුවත්භාවයක් තිබුණද එය නිතිපතා ප්‍රායෝගිකව සිදුකරන පිරිස සාපේක්ෂව අඩු බව හඳුනාගත හැකි විය. එසේම කාලය නොමැතිවීම, කාර්යබහුල ජීවන රටාව, භාවනාවේ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ප්‍රමාණවත් දැනුවත්භාවයක් නොමැති වීම, මඟ පෙන්වීමක් හෝ පුහුණුකරුවකු නොමැති වීම, සන්සුන් සහ සුදුසු පරිසරයක් නොමැති වීම, අමතක වීම, වෙනත් විවේක ක්‍රම භාවිත කිරීමට කැමති වීම, උනන්දුවක්, කැමැත්තක් හෝ අවශ්‍යතාවක් නොතිබීම ආදි කාරණා හේතුවෙන් භාවනාව නිතිපතා සිදුකිරීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවී ඇති බවද අනාවරණය විය. එබැවින් තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව ප්‍රවර්ධනය සඳහා මූලික දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන්, පාසල් සහ විශ්වවිද්‍යාල ආදි අධ්‍යාපන ආයතනවල භාවනා වැඩසටහන් පැවැත්වීම, සමාජ මාධ්‍ය සහ ජංගම දුරකථන යෙදුම් භාවිතය මෙන්ම භාවනාව ඕනෑම සුදුසු ස්ථානයක සහ වේලාවක සිදු කළ හැකි සරල පුරුද්දක් බවට තවදුරටත් වර්ධනය කිරීම ආදිය ක්‍රියාත්මක කළ යුතු බව තරුණ ප්‍රජාව යෝජනා කරන ලදි. සමස්තයක් ලෙස තරුණ ප්‍රජාව අතර භාවනාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය සහ භාවිතය වැඩිදියුණු කිරීම තුළින් ඔවුන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යය, ජීවන තත්ත්වය සහ සමාජ පැවැත්ම වර්ධනය කිරීමට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ලබා දිය හැකි බව මෙම පරීක්ෂණයෙන් නිගමනය කළ හැකි විය.

ප්‍රමුඛ පද - භාවනාව, තරුණ ප්‍රජාව, දැනුවත්භාවය, මානසික සුවය, ශ්‍රී ලංකාව

ආශ්‍රිත ග්‍රන්ථ

පේමරතන හිමි, *භාවනාමය ප්‍රතිකාරය.* නිවන් මග, හතළිස් හත්වන කලාපය.

විපුලතිස්ස, මාහල්ලේ හිමි, *බුදුරදුන් අනුදත් භාවනා පිළිවෙත.* කර්තෘ ප්‍රකාශනයකි.

හෙට්ටිගේ, නිලන්ත, (2005). *භාවනාව අභ්‍යාස සහ සත්‍යාවබෝධය*. දන්කොටුව: වාසනා ප්‍රකාශකයෝ.

Campbell, A., (2024). *A short meditation intervention and the impact on Generation Z college students' anxiety and academic resilience* (Doctoral dissertation, Liberty University).

Manocha, R., (2000). Why meditation?. *Australian Family Physician*, *29*(12).

Matko, K. and Sedlmeier, P., (2019). What is meditation? Proposing an empirically derived classification system. *Frontiers in psychology*, *10*.

Olendzki, A., (2009). Mindfulness and meditation. In *Clinical handbook of mindfulness*, New York, NY: Springer New York.

West, M., (1979). Meditation. *The British Journal of Psychiatry*, *135*(5).