

Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

Archwilio Bwdhaeth

Tania ap Siôn

Darluniwyd gan

Phillip Vernon



Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

Archwilio Bwdhaeth

Tania ap Siôn

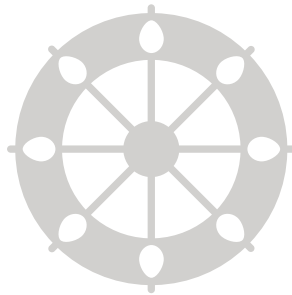
Darluniwyd gan Phillip Vernon



Bear Lands Publishing

Yn y Gyfres Crefyddau'r Byd Heddiw, mae Rhys a Sara'n dysgu am brif grefyddau'r byd yn eu gwlad eu hunain. Y saith stori yn y gyfres yw:

- Archwilio Islam
- Archwilio Iddewiaeth
- Archwilio'r Eglwys y Plwyf
- Archwilio'r Eglwys Uniongred
 - Archwilio Hindŵaeth
 - Archwilio Bwdhaeth
 - Archwilio Sikhiaeth



Cyhoeddwyd gyntaf 2008 gan y Ganolfan Genedlaethol
Addysg Grefyddol,
Prifysgol Bangor
(noddwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru).

Ail argraffiad (ar-lein) 2019 gan
Bear Lands Publishing,
Canolfan y Santes Fair,
Llys Onnen, Abergwyngregyn,
Gwynedd, LL33 0LD, Cymru.

Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

Archwilio Bwdhaeth

Pwy yw eich ffrindiau? Ydych chi'n gwybod popeth amdany'n nhw? Ydyn nhw'n gwybod popeth amdanoch chi?

Stori yw hon am ffrindiau sydd ddim yn gwybod popeth am ei gilydd. Ond maen nhw'n dechrau dysgu am rai pethau mae eu ffrindiau'n eu gwneud, a pham maen nhw'n eu gwneud. Darllenwch eu stori ac efallai y dysgwch chi rywbeth newydd hefyd!





I Ymweld â chanolfan Fwdhaidd

‘Tyrd yn dy flaen, Rhys!’ meddai Sara yn ddiamynedd. Chwifiodd Rhys ei drywsus nofio.

‘Rydw i wedi cael hyd iddyn nhw!’ galwodd, gan eu gwithio i’w fag gyda’i dywel a’i gogls.

Roedd eu ffrindiau, James a Hana, yn aros amdanyn nhw y tu allan. Roedd James a Hana yn byw drws nesaf. Fe fyddai Rhys a Sara yn treulio amser gyda nhw yn aml yn ystod y penwythnos. Bwdhyddion oedd James a Hana.

Yn y pwll nofio, taflodd y plant gylchodd trymion i’r dŵr. Roedden nhw’n cynnal cystadleuaeth i weld pwy allai gasglu’r nifer fwyaf o gylchoedd ar y tro.

Plymiodd Sara i’r dŵr ac anelu am y cylchoedd. Tynnodd rhywbeth ei sylw ac ymbalfalodd amdano ar waelod y pwll. Edrychodd Rhys, James, a Hana ar ei gilydd yn syn. Beth oedd Sara yn ei wneud?

Daeth Sara i’r wyneb gan duchan a thagu am ei hanadl. Yn ei dwrn chwith, roedd hi’n gafael yn dynn yn rhywbeth.

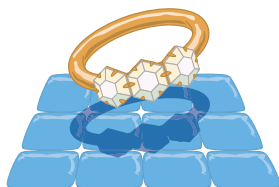
‘Dyfalwch beth rydw i wedi dod o hyd iddo’, meddai dan wenu.

Agorodd ei llaw yn araf a gofalus, a sibrydodd, ‘Modrwy aur!’

‘Rhaid ei bod yn werthfawr,’ meddai Hana. ‘Mae tri diemwnt arni, ac mae’n edrych yn hen. Efallai ei bod yn drysor teuluol.’

Aeth y plant â’r fodrwy i oruchwyliwr y pwll nofio fel y gallai perchennog y fodrwy ei chael yn ôl.

‘Mae Bwdhaeth fel y fodrwy yna,’ meddai James. ‘Mae tair gem werthfawr yn perthyn i Fwdhaeth hefyd. Dewch i’w gweld yn ein Canolfan Fwdhaidd.’



Yn y Ganolfan Fwdhaidd, tynnodd Rhys a Sara eu hesgidiau a chamu i ystafell yr allor. O'u blaenau yr oedd allor enfawr. Ar yr allor yr oedd cerflun euraid mawr. Roedd llygaid y cerflun ar hanner gau, a gwên ysgafn yn cyffwrdd cwr ei wefusau. Roedd nifer o gerfluniau eraill, llai, ar yr allor hefyd.

‘Ein gem gyntaf yw Bwdha,’ meddai Hana. ‘Bwdha Shakyamuni yw’r cerflun mawr. Roedd e’n byw yn India tua 560 Cyn y Cyfnod Cyffredin. Mae sawl Bwdha arall hefyd. Bwdha yw rhywun sy’n wirioneddol hapus. Ac mae bron bob Bwdha’n dysgu eraill sut i fod yn wirioneddol hapus hefyd.’

Gwelodd Rhys a Sara Fwdhyddion yn ymgrymu o flaen yr allor ac yn offrymu bwyd, goleuni, dŵr, a blodau. Roedden nhw’n siantio yn Saesneg o lyfrau oedd wedi eu gosod ar fyrddau isel. Roedd dyn mewn gwisg frowngoch yn eistedd o flaen y lleill. ‘Fe yw ein hathro,’ meddai James.



Pwyntiodd James at bentwr o lyfrau wedi eu lapio mewn defnydd ar yr allor.

‘Yr ail em yw Dharma. Dharma yw’r dysgeidiaethau sydd wedi cael eu pasio i lawr i ni. Mae’r dysgeidiaethau yn helpu i’n harwain ar hyd y llwybr Bwdhaidd i wir hapusrwydd. Maen nhw’n dangos i ni beth ddylen ni ei gredu a sut y dylen ni ymddwyn.’

‘Y drydedd em yw Sangha,’ meddai Hana, gan bwyntio at y bobl o flaen yr allor. ‘Sangha yw ein teulu neu ein cymuned Fwdhaidd. Mae Bwdhyddion yn credu fod byw gyda’n gilydd fel cymuned yn bwysig iawn. Mae stori sy’n egluro pam.’



Dywedodd Hana stori wrthyn nhw am eliffant y brenin.

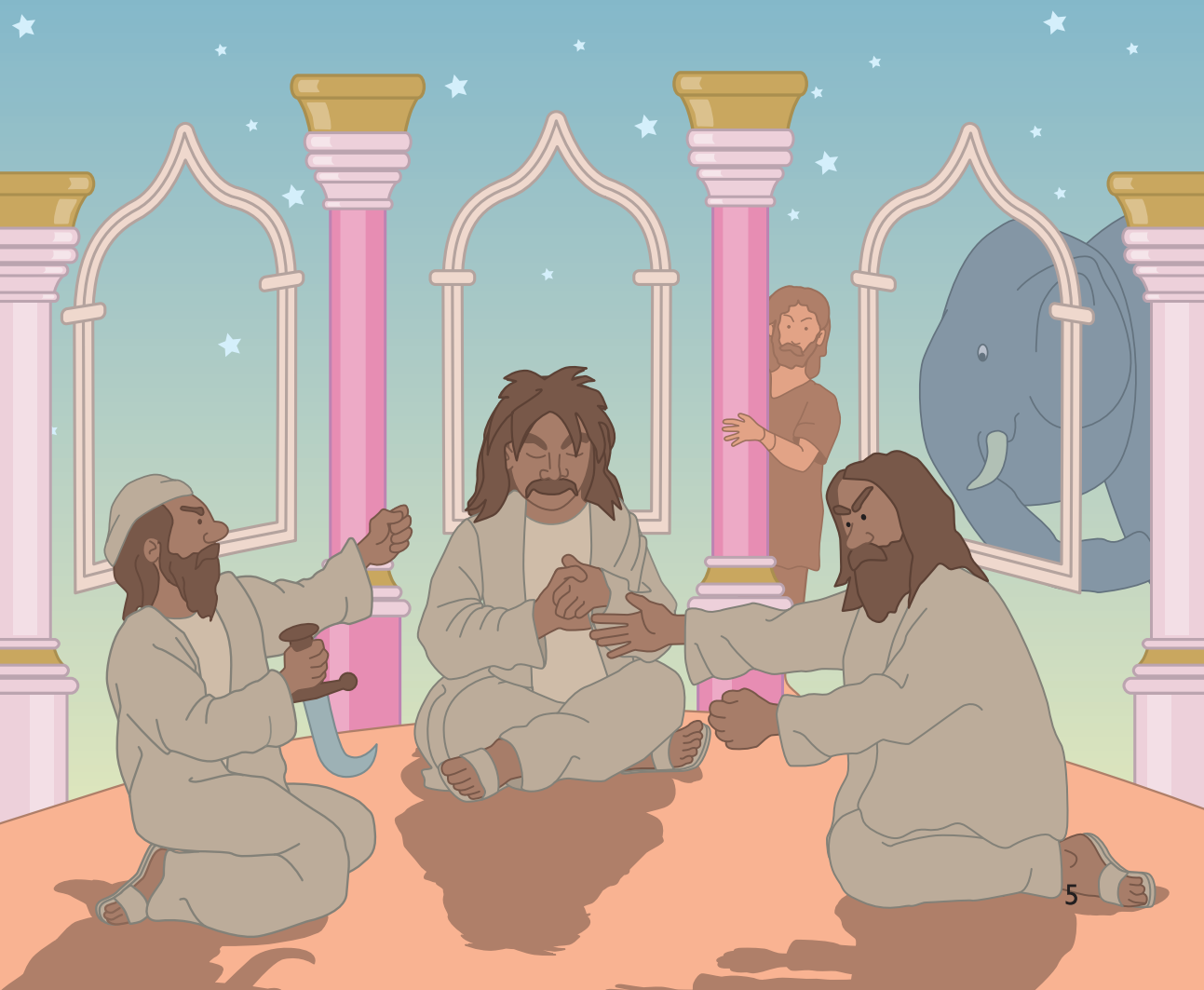
Roedd gan ryw frenin hoff eliffant. Roedd yr eliffant yn garedig ac yn addfwyn ac roedd yn ffefryn gan y brenin. Un diwrnod, dechreuodd y brenin ofidio am ei eliffant. Roedd yr eliffant wedi dechrau ymddwyn yn od. Roedd tymer flin arno, a doedd neb yn gwybod pam. Cafodd un o ymgynghorwyr y brenin syniad. Fe guddiai rhywun drwy'r nos yn y lle yr oedd yr eliffant yn cysgu, a'i wyllo. Efallai y bydden nhw yn dod i wybod wedyn pam roedd yr eliffant wedi bod yn ymddwyn mor wahanol i'r arfer.

Ac yn wir, fe welodd y gwyliwr rywbeth. Roedd lladron yn defnyddio cartref yr eliffant fel lle i gyfarfod i drefnu ble bydden nhw'n mynd i'w ysbeilio nesaf. Noson ar ôl noson, roedd yr eliffant yn clywed y lleisiau cwerylgar llawn trachwant a chasineb. Roedd y cwmni drwg yn gwneud i'r eliffant deimlo'n flin ac yn ddrwg ei hwyl. Arestiwyd y lladron ac amgylchynwyd yr eliffant â chariad a charedigrwydd. Ymhen amser, fe ddaeth yr eliffant i ymddwyn yn garedig ac addfwyn unwaith eto.



Eglurodd James, ‘Mae Bwdhyddion yn credu ei bod hi’n haws bod yng nghwmni pobl sydd eisiau’r un pethau â chi. Mae pawb wedyn yn gallu helpu pawb arall i ddilyn y llwybr Bwdhaidd.’

Yn y Ganolfan Fwdhaidd, dysgodd Rhys a Sara fod James a Hana yn credu yn y Tair Gem. Enwau’r Tair Gem yw Bwdha, Dharma, a Sangha. Gyda’i gilydd, mae’r Tair Gem yn eu helpu i ddilyn y llwybr Bwdhaidd sy’n arwain i wir hapusrwydd.





2 Gŵyl y plant

Rhedodd Rhys a Sara ar draws y cae, gan wau eu ffordd rhwng y carafannau, a'r pebyll. Roedd hi'n gynnar ar fore heulog braf yn nechrau mis Mai.

'Mae James a Hana draw acw,' meddai Sara, gan redeg i gyfeiriad y ddau blentyn oedd yn chwarae yn ymyl un o'r carafannau. Roedd James a Hana yn treulio penwythnos mewn Gŵyl Blant Fwdhaidd gyda'u teulu. Roedd teuluoedd a ffrindiau yno o wahanol rannau'r wlad i ddysgu rhagor am Fwdhaeth, ac i gael hwyl ar yr un pryd.

Roedd digonedd o bethau diddorol i'w gwneud. Roedd yno weithdai celf, drama, a myfyrdod. Roedd yno hyd yn oed weithdy oedd yn dysgu teuluoedd sut i ddilyn y llwybr Bwdhaidd yn eu bywydau bob dydd. Ond efallai mai'r rhan orau un oedd cwrdd â hen gyfeillion a gwneud ffrindiau newydd.

Roedd James a Hana yn falch iawn o weld Rhys a Sara.

'Rydych chi wedi cyrraedd mewn pryd i ymarfer y ddrama,' meddai Hana. 'Drama yw hi am fywyd Bwdha Shakyamuni. Roedd Bwdha Shakyamuni yn byw ar y ddaear dros 2,500 o flynyddoedd yn ôl, fel dyn o'r enw Siddhartha Gautama. Mae'r ddrama'n sôn am ei fywyd ac am ei ddysgeidiaethau.'



Roedd Siddhartha Gautama wedi ei eni i deulu cyfoethog a grymus yng ngogledd India. Proffwydodd gŵr doeth y byddai'r plentyn bach yma'n tyfu i fod naill ai'n llywodraethwr byd grymus neu'n athro crefyddol pwysig. Dymuniad tad Siddhartha oedd iddo dyfu i fod yn llywodraethwr byd grymus, felly fe amgylchynodd y plentyn â phethau gwych. Gofalodd hefyd fod Siddhartha yn cael ei hyfforddi ym mhob sgil y byddai ei hangen i fod yn llywodraethwr grymus.

Un diwrnod teithiodd Siddhartha allan o'i gartref cysurus a hardd yng nghwmni un o'i weision. Fe welodd Bedair Golygfa a newidiodd ei fywyd am byth. Yr Olygfa Gyntaf oedd rhywun gwael. Yr Ail Olygfa oedd rhywun hen. Y Drydedd Olygfa oedd rhywun wedi marw. Sylweddolodd Siddhartha fod pawb ryw dro yn mynd yn sâl, yn tyfu'n hen, ac yn y diwedd yn marw. Does neb na dim yn para am byth. Roedd meddwl am hyn yn ei wneud yn drist.



Yn olaf, fe welodd Siddhartha y Bedwaredd Olygfa. Cerddodd gŵr sanctaidd heibio iddo. Roedd y gŵr yn edrych yn heddychlon a hapus.

‘Rhaid ei fod wedi dod o hyd i ffordd o wella pob dioddefaint!’ meddylodd Siddhartha.

Gadawodd Siddhartha ei gartref moethus ac ymuno â grŵp o wŷr sanctaidd. Fe fu’n ymprydio ac yn poenydio ei gorff, yn y gobaith y byddai’n dod o hyd i ffordd o wella dioddefaint. Ond wnaeth e ddim.

Ym mhen hir a hwyr, gadawodd Siddhartha y gwŷr sanctaidd ac aeth i eistedd o dan goeden i fyfyrrio. Addunedodd y byddai’n aros yno nes byddai’n darganfod yr hyn fyddai’n iachau dioddefaint. Cyn bod y nos ar ben, roedd wedi llwyddo! O’r diwedd roedd yn deall pam roedd pobl yn dioddef, a sut i’w gwella. A’r foment honno, fe ddaeth yn Fwdha – un sy’n hollol effro ac yn gallu gweld pethau fel ag y maen nhw.

Treuliodd Bwdha Shakyamuni weddill ei oes ddaearol yn dysgu eraill am yr hyn yr oedd ef wedi ei ddysgu.



Roedd Rhys a Sara yn mwynhau ymarfer y ddrama. Roedden nhw'n meddwl am nifer o gwestiynau'r hoffen nhw eu gofyn am y stori.

'Beth yn union wnaeth Siddhartha pan oedd yn eistedd o dan y goeden?' gofynnodd Rhys. 'Beth yw myfyrio? Rhaid ei fod yn rhywbeth arbennig iawn os helpodd hyn Siddhartha i ddarganfod sut i wella dioddefaint.'

'Mae gweithdy myfyrio yma, y gallen ni fynd iddo,' atebodd Hana. 'Efallai y cei di'r ateb i dy gwestiwn yno.'

Yn y gweithdy myfyrio, cafodd Rhys a Sara eu dysgu sut i eistedd ac anadlu'n iawn. Roedd hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n dawl ac yn dangnefeddus. Roedd hefyd yn eu helpu i ganolbwyntio.



‘Pethau prysur iawn yw meddyliau pobl,’ meddai James. ‘Mae meddyliau pobl mor brysur, mae’n anodd iddyn nhw feddwl yn iawn am bethau pwysig. Dyna pam yr oedd Siddhartha yn myfyrio o dan y goeden. Roedd myfyrio yn helpu ei feddwl i deimlo’n dawel a thangnefeddus. Wrth fyfyrto, roedd hefyd yn gallu meddwl yn galed iawn am ddioddefaint, a sut i’w wella.’

Teimlai Rhys a Sara wedi blino, ond yn hapus iawn ar ôl eu diwrnod yn yr Ŵyl Blant Fwdhaidd. Roedden nhw wedi dysgu mai amser oedd yr ŵyl i deuluoedd Bwdhaidd o bob rhan o’r wlad ddod ynghyd, a darganfod rhagor am Fwdhaeth. Dysgodd y ddau hefyd fod Bwdhyddion yn credu eu bod yn gwybod pam fod pobl yn anhapus ac yn dioddef. Mae Bwdhyddion yn credu hefyd eu bod yn gwybod sut i rwystro’r dioddefaint yma fel y gall pobl fod yn wirioneddol hapus.





3 Athrawon

Eisteddodd Rhys a Sara ar y llawr yn ystafell wely James. Roedden nhw'n trafod gyda'u ffrindiau, James a Hana, pwy oedd yr athro gorau yn eu hysgol.

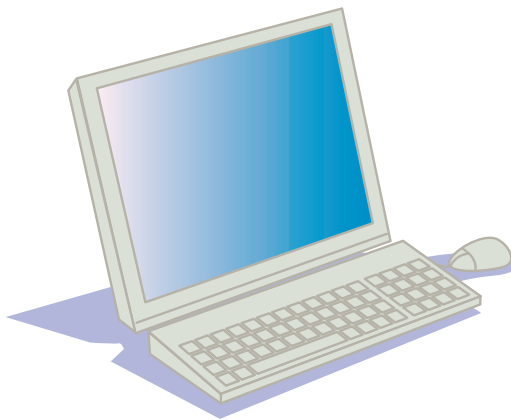
'Beth am Mr Roberts?' awgrymodd Rhys. 'Mae e'n gwneud i mi chwerthin ac mae ei wersi'n hwyl. Rydw i'n dysgu llawer pan fydda i'n mwynhau fy hun.'

'Mae Mrs Jones yn athrawes dda,' meddai Sara. 'Mae hi'n garedig ac yn amyneddgar pan fydda i'n methu deall rhywbeth. Mae hi'n fodlon egluro dro ar ôl tro, nes bydda i wedi deall yn iawn.'

'Mae Mrs Owen yn dda hefyd,' meddai James. 'Mae hi'n llym, ond mae hi'n deg. Pan fydda i'n ddiog, neu'n gwneud rhyw ddioreidi, mae hi'n fy rhoi i yn fy lle. Ond pan fydda i'n gwneud fy ngorau, ac yn cadw at y rheolau, mae hi'n rhoi pwyntiau tâ i mi.'

Crychodd Hana ei thalcen, gan feddwl yn galed. 'Mae athrawon yn wahanol iawn i'w gilydd,' meddai. 'Mae rhai yn hwyl, rhai yn garedig ac yn amyneddgar, ac mae rhai eraill yn llym ond yn deg. Rydw i'n meddwl mai athro neu athrawes dda yw rhywun sy'n gwybod sut i helpu rhywun ddysgu pethau. Mae'n bosib i chi helpu pobl ddysgu pethau mewn sawl ffordd.'

Meddyliodd y plant am y pethau yr oedden nhw'n eu dysgu yn yr ysgol, fel mathemateg, iaith, gwyddoniaeth, a phynciau eraill. Fe fyddai'r holl bethau yma'n eu helpu i ddeall y byd wedi iddyn nhw dyfu i fyny.



‘Mae gennym ni athrawon mewn Bwdhaeth hefyd,’ meddai James.
‘Maen nhw’n dysgu pethau pwysig i ni am fywyd ac am y byd hefyd.
Rhan bwysig o’r dysgeidiaethau yw’r Pedwar Gwirionedd Nobl.’

Rhestrodd James y Pedwar Gwirionedd Nobl.

Gwirionedd Nobl 1: Mae pob peth byw yn teimlo anhapusrwydd a dioddefaint.

Gwirionedd Nobl 2: Mae rhywbeth yn achosi pob anhapusrwydd a dioddefaint.

Gwirionedd Nobl 3: Os gwnewch chi ddatrys beth yw’r achos mae’n bosib gwella anhapusrwydd a dioddefaint.

Gwirionedd Nobl 4: Dyma’r gwellhad ar gyfer anhapusrwydd a dioddefaint.

‘Yr hyn sy’n achosi dioddefaint yw bod yn hunanol a barus,’
ychwanegodd James. ‘Rydyn ni bob amser eisiau pethau. Rydyn ni
eisiau’r gemau diweddaraf neu’r dillad mwyaf ffasiynol. Rydyn ni
eisiau gwyliau cyffrous. Rydyn ni’n ceisio bod yn iach ac yn edrych
yn ifanc am byth. Rydyn ni’n credu y byddwn ni’n hapus os cawn
ni’r holl bethau yma. Ond does dim o’r pethau yma sy’n gallu ein
gwneud ni’n wirioneddol hapus.’



‘Pam?’ gofynnodd Sara, gan feddwl mor hoff oedd hi o’i beic newydd.

‘Am nad oes dim un ohonyn nhw’n para am byth,’ atebodd James. ‘Mae hyn yn ein gwneud yn anhapus am ein bod ni eisiau dal ein gafael ynddyn nhw. Efallai bydd y gêm yn torri, neu fe fydd traul ar y dillad. Daw’r gwyliau cyffrous i ben. Mae pawb yn ei dro yn mynd yn sâl, yn tyfu’n hen, ac yn marw rywbyrd.’

Arhosodd James ac edrych o’i gwmpas. Roedd y lleill yn disgwyl yn eiddgar iddo ddweud wrthyn nhw am y gwellhad i’r anhapusrwydd yma.

‘Mae ein hathrawon yn ein dysgu i ddeall tri pheth sy’n gwella anhapusrwydd a dioddefaint. Maen nhw’n ein dysgu i dderbyn nad oes dim byd yn para am byth. Maen nhw’n ein dysgu i beidio bod yn hunanol a barus. Maen nhw’n ein dysgu i garu a bod yn garedig wrth bob peth byw. Pan fyddwn ni’n deall ac yn gwneud y tri pheth yma, fe fyddwn ni’n wirioneddol hapus.’



Neidiodd Hana i fyny'n sydyn o'r lle'r oedd yn eistedd.

'Ond mae'r rhain yn wersi anodd eu dysgu!' meddai. 'Rhaid cael athrawon da iawn i'ch helpu chi eu deall. Rydyn ni'n lwcus gan fod gennym ni yn ein grŵp Bwdhaidd olyniaeth hir o athrawon da. Maen nhw wedi pasio ymlaen y dysgeidiaethau o athro i ddisgybl ers canrifoedd. Mae'r athrawon yma bob amser yn gwybod sut i ddysgu pobl yn y ffordd orau.'

Dangosodd Hana luniau iddyn nhw o rai o'r athrawon enwog. Mae'r olyniaeth o athrawon yn dechrau â Bwdha Shakyamuni yn y chweched ganrif Cyn y Cyfnod Cyffredin. Roedd yn byw ac yn dysgu yn India. Pasiwyd y dysgeidiaethau ymlaen i Atisha ac fe aeth e â nhw i Tibet. Yn Tibet, roedd athro enwog iawn o'r enw Je Tsongkhapa. Arhosodd y dysgeidiaethau yn Tibet am ganrifoedd lawer nes y cyrhaeddodd athro o'r enw Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.



Edrychodd Rhys a Sara yn fanwl ar y llun o Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche.

‘Fe benderfynodd Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche ddod i Brydain,’ meddai Hana. ‘Roedd arno eisiau mynd â’r dysgeidiaethau i weddill y byd. Fe sefydlodd ganolfannau Bwdhaidd yn y wlad yma, yn Ewrop, ac yn Unol Daleithiau America.’

Erbyn diwedd y pwnn, roedd Rhys a Sara yn gwybod tipyn mwy am eu ffrindiau, James a Hana. Mae dysgeidiaethau Bwdhaidd yn helpu James a Hana ddysgu pethau pwysig am fywyd. Maen nhw’n cael eu dysgu sut i fod yn wirioneddol hapus. Ond dydi’r gwersi ddim yn hawdd. Rhaid cael athrawon da iawn os ydyn nhw’n mynd i ddeall y gwersi’n iawn.





4 Gofalu am y byd ac am eraill

Gwthiodd Rhys a Sara eu traed i'w hesgidiau glaw a chau eu cotiau i'r top. Y tu allan, roedd yr awyr yn gymylog a llwyd. Roedd hi wedi bod yn bwrw glaw. Roedd arogl y ddaear damp yn drwch yn yr awyr. Roedd y rhan fwyaf o'r dail wedi cwmpo oddi ar y coed. Roedd hi'n fis Tachwedd.

Cerddodd Rhys a Sara i'r parc gyda'u ffrindiau, James a Hana. Roedden nhw'n cymryd rhan mewn prosiect plannu caed yno.

Yn y parc, eglurodd rhywun o'r enw Jac pam yr oedden nhw'n plannu'r coed. Soniodd fod llawer o goed yn diflannu oddi ar wyneb y ddaear. Caiff rhai eu torri i lawr. Mae rhai eraill yn cael eu difrodi neu'n mynd yn hen ac yn marw. Does dim llawer o goed newydd yn cael eu plannu yn lle'r hen goed. Dywedodd Jac fod llai o goed yn golygu pob math o broblemau i fywyd ar y ddaear.

Mae coed yn helpu i wneud yr aer yn dda i ni ei anadlu. Mae coed yn gallu effeithio ar y tywydd a'r hinsawdd. Mae coed yn gartref i lawer iawn o wahanol fathau o fywyd gwyllt. Mae coed hefyd yn edrych yn dda, ac mae hyn yn gallu gwneud i ni deimlo'n well. Heb goed, fe fyddai'r byd yn lle gwahanol iawn.

Roedd Rhys a Sara yn mwynhau plannu'r coed gyda James a Hana. Roedden nhw'n hapus eu bod yn gwneud rhywbeth defnyddiol i helpu eu hunain a phethau byw eraill.



'Rhaid,' cytunodd James. 'Mae plannu coed yn beth Bwdhaidd iawn i'w wneud. Mae Bwdhyddion yn credu y dylai popeth rydyn ni'n ei wneud fod yn ddefnyddiol i ni ein hunain ac i eraill. Fe ddylen ni osgoi unrhyw beth sy'n niweidio unrhyw un neu unrhyw beth. Felly mae plannu coed, fel rydyn ni wedi ei wneud heddiw, yn ddefnyddiol. Ond mae torri coed i lawr, a pheidio â phlannu rhai eraill yn eu lle, yn niweidiol.'

'Mae gan Fwdhyddion ateb i hynny hefyd!' chwarddodd James.
'Dewch yn ôl i'n tŷ ni. Mae darlun yn ein hystafell fyw sy'n egluro
pam mae pobl yn gwneud pethau niweidiol.'

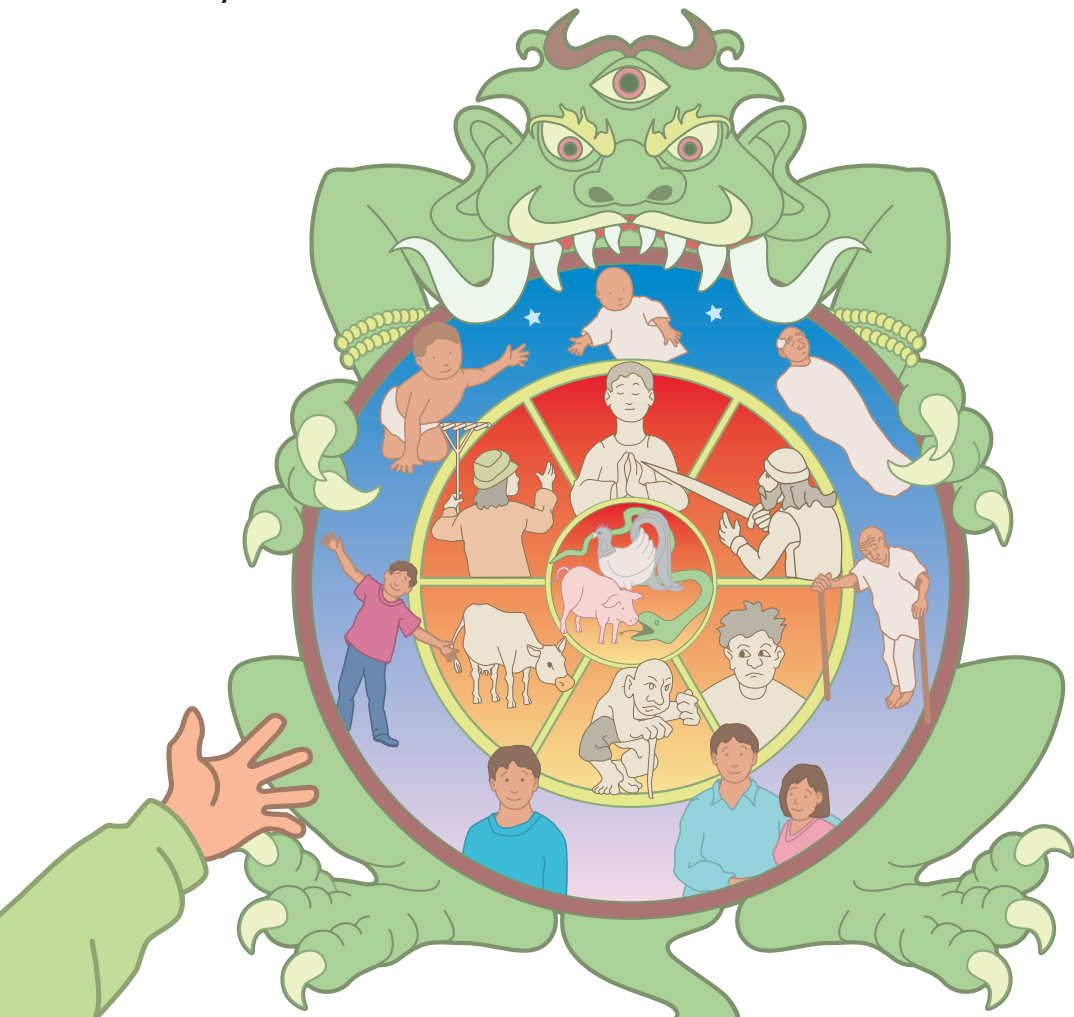


Syllodd Rhys a Sara ar y darlun ar y wal.

‘Enw’r darlun yw Olwyn Bywyd,’ eglurodd Hana. ‘Mae’n dweud stori bodau dynol. Mae pobl yn gwneud pethau sy’n niweidiol iddyn nhw’u hunain, ac i bobl eraill. Mae’r tri anifail sydd yng nghanol yr olwyn yn egluro pam i ni. Symbol am anwybodaeth yw’r mochyn. Symbol am gasineb yw’r neidr. Symbol am drachwant yw’r ceiliog. Mae popeth niweidiol y mae pobl yn eu gwneud yn cael eu hachosi gan anwybodaeth, casineb, a thrachwant.’

Meddyliodd Sara am foment cyn dweud, ‘Felly, mae pobl sy’n torri coed heb blannu rhai yn eu lle yn gwneud hynny mewn anwybodaeth. Dydyn nhw ddim yn deall yn iawn faint o niwed y maen nhw’n ei achosi.’

‘Ie,’ meddai Hana. ‘Maen nhw hefyd yn drachwantus. Maen nhw’n meddwl am yr arian y gallan nhw’u hunain ei ennill. Dydyn nhw ddim yn meddwl am bobl eraill.’



'Mae rhannau eraill y darlun yn dangos beth sy'n digwydd pan fyddwn ni'n gadael i anwybodaeth, casineb, a thrachwant reoli ein bywydau. Rydyn ni'n cael ein caethiwo mewn olwyn o boen a dioddefaint,' meddai James.

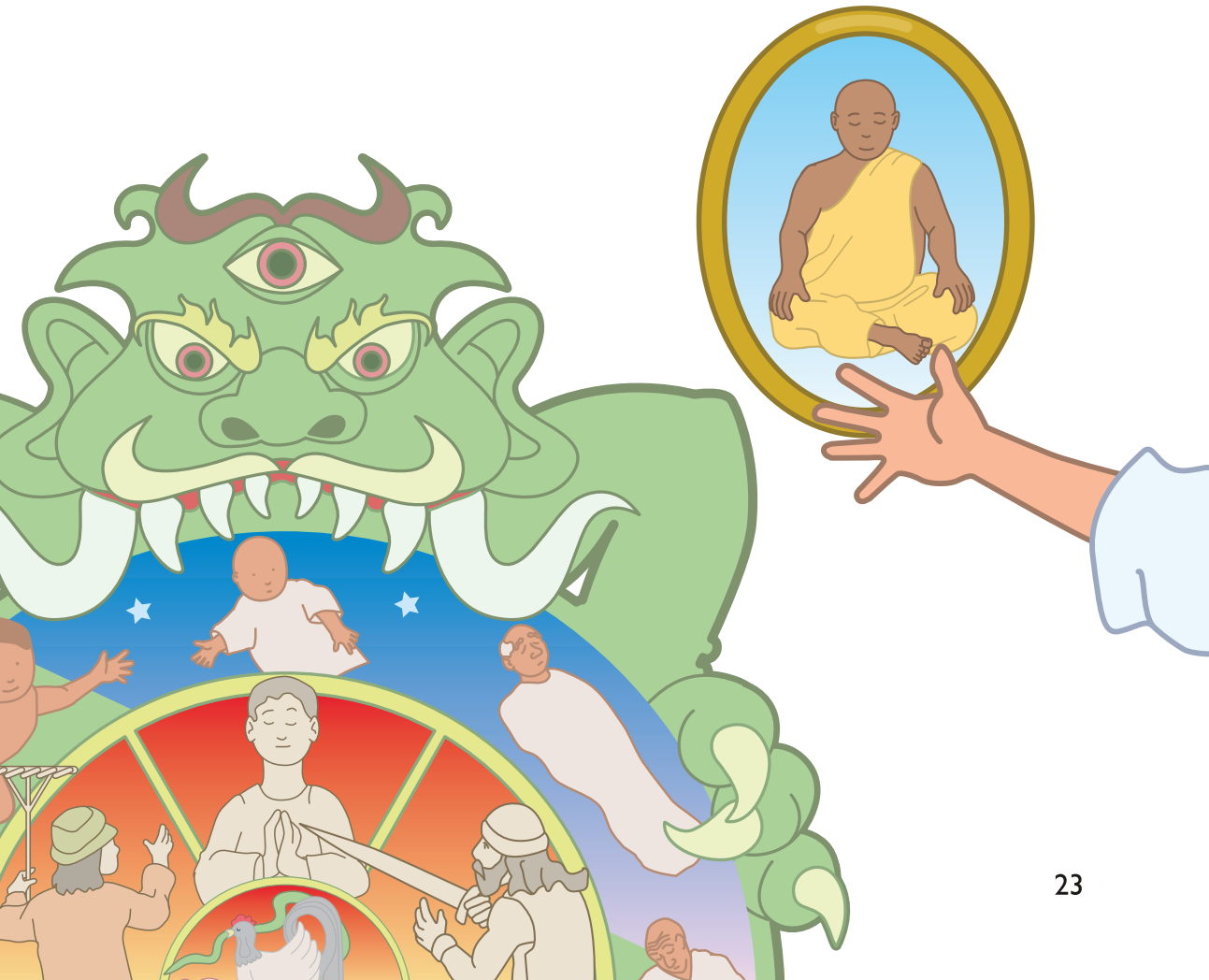
Pwyntiodd James at y cylch ar ochr allan y llun. ‘Mae hwn yn dangos bywyd rhywun,’ dywedodd. ‘Mae pawb yn cael ei eni, yn byw, ac yn marw, ac wedyn yn cael ei ail eni i gorff arall. Mae hyn yn digwydd dro ar ôl tro. Mae’n bosib i chi gael eich ail eni fel nifer o wahanol bethau. Yn y cylch nesaf mae’n dangos y gallwch chi gael eich geni fel duw, is-dduw, bod dynol, anifail, ysbryd newynog, neu greadur uffern. Mae’r safle rydych chi’n cael eich ail eni iddo yn dibynnu ar faint o anwybodaeth, casineb, a thrachwant sy’n perthyn i chi.’



‘Ond mae peth newyddion da!’ meddai James eto. ‘Does dim rhaid i ni fyw yn yr olwyn yma o boen a dioddefaint am byth.’ Pwyntiodd at lun Bwdha Shakyamuni oedd yn sefyll y tu allan i’r olwyn.

‘Fe allwn ni fod fel Bwdha. Mae e’n wirioneddol hapus gan nad oes dim anwybodaeth, casineb, a thrachwant yn perthyn iddo. Mae e’n llawn o gariad a charedigrwydd at bopeth byw. Mae Bwdhyddion yn credu y gallwn ni fod fel yma hefyd os gwnawn ni ddilyn y llwybr Bwdhaeth.’

Roedd Rhys a Sara wedi treulio pwawn hyfryd yn plannu coed gyda’u ffrindiau James a Hana. Nawr, roedden nhw’n gwybod fod Bwdhyddion yn meddwl ei bod yn bwysig gofalu am y byd. Mae Bwdhyddion eisiau dysgu sut i garu a bod yn garedig wrth bob peth byw. Mae hyn yn golygu gadael ar ôl anwybodaeth, casineb, a thrachwant, sef y pethau sy’n gwneud pobl yn anhapus.





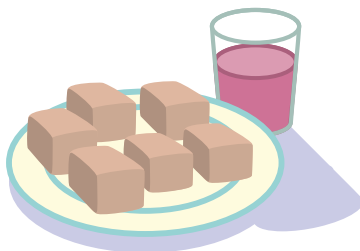
5 Mae'n well i ni beidio lladd

Roedd Rhys a Sara yn eistedd o gwmpas y bwrdd yn yfed ysgythaeth ac yn bwyta teisennau gyda'u ffrindiau, James a Hana. Roedden nhw'n eistedd mewn caffi arbennig iawn. Roedd y caffi'n arbennig am ddau reswm. Y rheswm cyntaf oedd bod mam James a Hana yn gweithio yno. Fe fyddai'r ddau yn cael mynd yno o dro i dro i gael rhywbeth da i'w fwyta. Yr ail reswm oedd bod y caffi yn gaffi organig ac yn cael ei gadw gan Fwdhyddion.

'Mae ein mam ni'n gweithio yma am ei bod hi'n Fwdhydd,' meddai James. 'Mae Bwdhyddion yn credu y dylen nhw ddewis eu swyddi yn ofalus. Rydyn ni'n ceisio gwneud gwaith sydd ddim yn niweidiol i ni ein hunain nac i unrhyw beth byw arall. Yn y caffi yma, mae'r bwydydd a'r diodydd yn organig. Mae hynny'n golygu eu bod wedi eu tyfu mor naturiol â phosib. Rydyn ni'n credu fod llawer o fwydydd yn cael eu cynhyrchu mewn ffordd sy'n niweidio'r byd yn ogystal â'n cyrff ni ein hunain.'

'Felly, mae ein mam ni'n gwybod ei bod hi, yn ei gwaith, yn gwarchod yr amgylchedd a phobl eraill,' ychwanegodd Hana.

Dechreuodd Rhys a Sara feddwl am bob math o wahanol swyddi sydd ar gael. Pa rai o'r swyddi hynny y byddai Bwdhyddion yn hapus ynddyn nhw, tybed?



‘Does dim cig ar y fwydlen yma,’ sylwodd Sara.

‘Dyna un o’n rheolau,’ meddai Hana, ‘mae’n well i ni beidio lladd unrhyw beth. Dyna pam mae llawer o Fwdhyddion yn llysieuwyr. Rydyn ni’n credu fod niweidio bywyd, hyd yn oed bywyd anifeiliaid, yn anghywir. Mae stori am fynach Bwdhaidd o Tibet sy’n dangos pa mor bwysig yw pob peth byw i Fwdhyddion.’

Roedd hen fynach o wlad Tibet oedd yn treulio llawer o amser yn eistedd yn ymyl pwll o ddŵr. Digwyddai’r un peth dro ar ôl tro. Fe eisteddai yn ofalus a dechrau myfyrio. Gyda hynny, fe fyddai pryfyn yn disgyn i’r pwll ac ymlafnio am ei fywyd. A phob tro, fe fyddai’r mynach yn estyn ei law yn ofalus ac yn achub y creadur bach. Roedd hyn yn digwydd mor aml, roedd hi’n anodd iddo ganolbwyntio ar ei fyfyrddod.



Un diwrnod, daeth rhai o'r mynachod eraill ato.

'Wrth i ti fyfyrto, rhaid i ti fod yn llonydd a chanolbwyntio,' meddai un mynach. 'Sut mae'n bosib i ti fod yn llonydd a chanolbwyntio os wyt ti'n gorfod achub pryfed o hyd ac o hyd? Allu di ddim myfyrto fel hyn!'

Rhoddodd mynach arall gyngor iddo.

'Nid ar lan y pwll yw'r lle gorau i ti eistedd,' cynigiodd. 'Rwyf ti'n treulio dy holl amser yn achub bywydau'r pryfed. Fe ddylet ti fod yn myfyrto. Dewis le arall i eistedd!'

Gwenodd yr hen fynach a dweud, 'Pan gychwynnais i ar hyd y llwybr Bwdhaidd, fe wnes i addewid. Fe wnes i addewid y byddwn i'n helpu pob creadur byw oedd mewn poen neu'n dioddef. Sut y gallaf i eistedd yn myfyrto am gariad a charedigrwydd tra bod y creaduriaid bach yma angen fy help?'



‘Mae’r rheol fod yn well i ni beidio lladd, yn cael ei deall mewn gwahanol ffyrdd gan wahanol grwpiau Bwdhaidd,’ meddai James. ‘Fydd mynachod Bwdhaidd Theravada ddim yn cael troi’r tir hyd yn oed. Maen nhw ofn lladd yn ddamweiniol y creaduriaid bach sy’n byw yn y pridd. Felly, mae pobl yn rhoi bwyd iddyn nhw bob dydd. Mae mynachod Bwdhaidd Zen yn cael troi’r tir er mwyn darparu bwyd iddyn nhw’u hunain. Ond fyddan nhw ddim yn lladd unrhyw beth yn fwriadol.’

Cafodd Hana syniad arall. ‘Mae’r dewis o ladd anifail, neu beidio, yn gallu dibynnu ar ba mor bell rydych chi wedi teithio ar hyd y llwybr Bwdhaidd,’ meddai. ‘Mae pobl wedi cyrraedd gwahanol rannau’r llwybr. Mae rhai pobl yn fedrus iawn ac yn rhoi llawer o amser i hyn. Mae rhai eraill sydd ddim mor fedrus, ac yn methu rhoi cymaint o’u hamser iddo. Mae pawb yn gwneud yr hyn maen nhw’n ei allu.’



Wrth yfed eu hysgytlaeth a bwyta'u teisennau, daeth Rhys a Sara i adnabod eu ffrindiau, James a Hana, hyd yn oed yn well. Nawr, roedden nhw'n gwybod fod Bwdhyddion yn ceisio peidio lladd neu niweidio unrhyw greadur byw yn fwriadol. Dyna pam mae llawer o Fwdhyddion yn llysieuwyr. Ond dydi pob Bwdhydd ddim yr un fath. Yn achos y rheol o beidio lladd, mae gwahanol grwpiau Bwdhaidd yn ei hystyried mewn gwahanol ffyrdd. Hefyd, mae rhai Bwdhyddion yn fwy llym nac eraill, am eu bod wedi teithio ymhellach ar hyd y llwybr Bwdhaidd.

Pan aeth Rhys a Sara o'r caffi, fe benderfynodd y ddau y bydden nhw'n rhannu rhai o'u pethau arbennig nhw gyda James a Hana. Efallai y gallen nhw ddechrau gwneud hynny'r penwythnos wedyn ...



Mae gan Rhys a Sara ddau ffrind Bwdhaidd, sy'n byw drws nesaf iddyn nhw. Eu henwau yw James a Hana. Un penwythnos, mae'r pedwar ffrind yn mynd i'r pwll nofio, ac maen nhw'n llawn cyffro wedi iddyn nhw ddod o hyd i fodrwy oedd yn hen ac yn werthfawr iawn.

Mae dod o hyd i'r fodrwy yn ysbrydoli James a Hana i fynd â Rhys a Sara ar daith ryfeddol i fyd Bwdhaeth.

Pwy yw'r dyn euraidd sy'n eistedd â'i goesau wedi'u croesi yn y Ganolfan Fwdhaidd?

Pa gyfrinach sy'n cuddio y tu ôl i'r wên gyfrin?

