

*Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw*

*Archwilio*

# Bwdhaeth



*Llawlyfr Athrawon*

Cyfres Crefyddau'r Byd Heddiw

## Archwilio Bwdhaeth

Tania ap Siôn a Diane Drayson.

Darluniau: Phillip Vernon.

Cyfieithiad: Nant Roberts.



**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 2009 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.

## Archwilio Bwdhaeth

### Y stori

Mae gan Rhys a Sara ddau ffrind Bwdhaidd, James a Hana, sy'n byw drws nesaf iddyn nhw. Mae James a Hana'n cyflwyno Rhys a Sara i rai o gredoau ac arferion allweddol Bwdhaeth. Mae'r plant yn archwilio Canolfan Fwdhaidd ac yn dysgu am y Tair Gem sydd yn rhan ganolog o Fwdhaeth. Maen nhw'n mynychu Gŵyl Fwdhaidd i Blant ac yn dysgu am arwyddocâd bywyd Shakyamuni Bwdha (Siddhartha Gautama) a dysgu beth yw diben myfyrio. Mae Rhys a Sara yn cael eu cyflwyno i ffynonellau awdurdod Bwdhaeth ar ffurf llinach athrawon Bwdhaidd sy'n pasio credoau ac arferion canolog ymlaen i bobl eraill. Maen nhw'n archwilio agweddau Bwdhaidd tuag at yr amgylchedd a thuag at ofalu am eraill drwy archwilio symbolaeth yr Olwyn Fywyd Tibetaidd. Trwy ymweld â siop goffi sy'n cael ei rhedeg gan Fwdhyddion, a thrwy wrando ar stori am fynach Bwdhaidd Tibetaidd, mae Rhys a Sara yn dysgu am fywoliaeth foesegol, y mae credoau Bwdhaidd yn cyfrannu gwybodaeth ati.

### Yr elfennau sylfaenol

Ymddangosodd Bwdhaeth yng ngogledd India tua'r chweched ganrif Cyn y Cyfnod Cyffredin (CCC) o ganlyniad i fywyd a dysgeidiaeth Siddhartha Gautama, neu'r 'Bwdha Shakyamuni', y deilliodd yr enw Bwdhaeth ohono. Heddiw, mae dau brif draddodiad Bwdhaidd: y traddodiad Theravada a'r traddodiad Mahayana. Mae Bwdhaeth Theravada yn hawlio ei fod wedi cadw dysgeidiaeth Siddhartha Gautama yn fanwl gywir yn ei ysgrythur sanctaidd, sy'n cael ei galw'n Pali Canon. Mae Bwdhaeth Mahayana yn cynnwys nifer o grwpiau Bwdhaidd gwahanol, fel Zen, grŵp y Tir Pur, a Bwdhaeth Tibetaidd, er enghraifft. Mae gan bob grŵp ei ysgrythurau sanctaidd arbennig, neu Mahayana sutras, y maen nhw'n ei olrhain yn ôl i Siddhartha Gautama, er y byddai Bwdhyddion Theravada yn dadlau yn erbyn honiadau o'r fath.

Yn *Archwilio Bwdhaeth*, mae Rhys a Sara yn cael eu cyflwyno i'r Traddodiad Kadampa Newydd, sef cangen boblogaidd o Fwdhaeth Tibetaidd yn y Gorllewin, a rhan o Fwdhaeth Mahayana.

Mae Bwdhyddion Mahayana yn credu mewn:

- Dharma (dysgeidiaeth neu wirionedd) sy'n sylfaen i gredoau ac arferion. Ffynhonnell Dharma yw'r Bwdha cosmolegol, sef y ddelfryd sydd y tu ôl i bopeth ac ym mhopeth. Roedd Siddhartha Gautama (Bwdha Shakyamuni) yn un amlygiad corfforol pwysig o'r Bwdha cosmolegol;
- aileni. Mae pob bodolaeth sydd heb gael eu goleuo yn rhwymedig i gylch parhaus o aileni, a dyna yw eu tynged;
- karma. Mae pob ystyriaeth a gweithred (karma) yn cynhyrchu canlyniadau negyddol neu gadarnhaol sy'n effeithio ar fywyd unigolyn a'u haileni mewn ffyrdd negyddol neu gadarnhaol;
- tanha. Mae trachwantu a blysiu am bethau corfforol neu bethau eraill i chi'ch hunan yn karma negyddol, ac mae'n cynhyrchu canlyniadau negyddol. Y trachwantu a'r blysiu hyn sy'n peri'r dioddefaint yng nghylch yr aileni;
- Bodhi gyffredinol. Y ddelfryd yw bod popeth byw yn gallu dod yn Fwdhâu llawn trwy ddilyn Llwybr y Bodhisattva (Bodhisattva = un sy'n gweithio tuag at, ac a ddaw, i'r Bodhi). Mae Llwybr y Bodhisattva yn dysgu Bwdhyddion Mahayana sut i reoli dioddefaint ac aileni er mwyn helpu bodau eraill sy'n dioddef.

Mae Bwdhyddion Mahayana yn ymarfer:

- ceisio lloches yn y Tair Gem: Bwdha; Dharma (Dysgeidiaeth); a Sangha (Cymuned) er mwyn eu helpu i fynd ymlaen ar hyd y Llwybr Bwdhaidd;
- ardeisyf am gymorth Bwdhâu a Bodhisattvas ar y Llwybr Bwdhaidd, yn aml drwy ddefodau sy'n cael eu perfformio o flaen yr allor;
- myfyrio i ddatblygu sgiliau doethineb a thrugaredd, sy'n rhan ganolog o ddilyn Llwybr y Bodhisattva sy'n arwain at y Bodhi neu'r Oleuedigaeth.

## Pennod I Ymweld â Chanolfan Fwdhaidd

Mae James a Hana yn mynd â Rhys a Sara i ystafell y gysegrfa yn eu Canolfan Fwdhaidd er mwyn gweld y Tair Gem sy'n rhan ganolog o Fwdhaeth. Mae'r Tair Gem, fel y fodrwy y gwnaeth y plant ei darganfod yn y pwll nofio, yn hen a gwerthfawr, ac maen nhw wedi cael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth gan Fwdhyddion. Mae Bwdhyddion yn mynegi eu ffydd a'u hyder yn y Tair Gem yn rheolaidd, a'u gallu i'w helpu nhw ar y llwybr Bwdhaidd, drwy adrodd y datganiad hwn o gredoau:

Rwy'n ceisio lloches yn y Bwdha  
Rwy'n ceisio lloches yn y Dharma  
Rwy'n ceisio lloches yn y Sangha

### Yr Em gyntaf: Bwdha

Yr Em gyntaf yw Bwdha. Bwdha yw 'un sydd wedi cael ei ddeffro'n llawn' i'r gwirionedd, sef: mae popeth yn dioddef, mae rheswm dros y dioddefaint hwn, ac mae ffordd o wella'r dioddefaint hwn.

Yn y stori, mae Rhys a Sara yn cael gweld allor Dibetaidd gyda'r Bwdha Shakyamuni (Siddhartha Gautama) yn y canol, ac ar y naill ochr a'r llall, mae Bodhisattvas (y rhai sydd ar y llwybr i ddod yn Fwdhâu llawn ac sy'n ymrwymedig i helpu bodau eraill sy'n dioddef). Ymysg y Bodhisattvas Tibetaidd poblogaidd mae:

- Bodhisattva Avalokiteshvara, sy'n cynrychioli trugaredd Bwdha. Mae stori boblogaidd yn adrodd sut y gwnaeth Avalokiteshvara adduned i helpu pob un sy'n dioddef, ac oherwydd natur enfawr y dasg, bu'n rhaid iddo dyfu breichiau a phennau ychwanegol;
- Bodhisattva Manjushri, sy'n cynrychioli doethineb Bwdha. Yn aml, mae'n cael ei bortreadu'n dal cleddyf ar dân, sy'n symboleiddio doethineb yn torri drwy anwybodaeth;
- Bodhisattva Vajrapani, sy'n cynrychioli doethineb nerth Bwdha. Mae darluniau o Vajrapani yn aml yn rhai ffyrnig ac yn llawn o ddelweddau sy'n gysylltiedig â brwydro; mae fel pe bai'n rhyfela, yn dal arfau, ac yngwisgo penglogo amgylch ei wddf. Mae'r nerth yn cael ei gyfeirio at bopeth sy'n rhwystro ystyriaethau a gweithredoedd cywir;
- Bodhisattva Tara, sy'n cynrychioli gweithredoedd Bwdha. Mae Tara yn agwedd fenywaidd ar Avalokiteshvara, ac mae hi'n gysylltiedig hefyd â thrugaredd. Mae hi'n cael ei darlunio mewn nifer o ffyrdd gwahanol sy'n symboleiddio ei rhinweddau amrywiol. Er enghraifft, mae Tara wen yn symboleiddio trugaredd a Thara ddu yn symboleiddio nerth.

Mae pob delw o Fwdha neu Bodhisattva yn cael

eu cerfio'n ofalus yn unol â rheolau penodol, sy'n amrywio ymysg traddodiadau Bwdhaidd. Mae'r delwau'n dal eu dwylo mewn nifer o wahanol safleoedd, sy'n cael eu galw'n mudras. Er enghraifft, yn y stori, dangosir Bwdha Shakyamuni yn cyffwrdd â'r ddaear, oherwydd pan gafodd ei oleuedigaeth, mae traddodiad yn nodi ei fod wedi cyffwrdd â'r ddaear i dystio'r digwyddiad. Mae mudras eraill yn cynnwys arwyddion llaw yn dangos: dim ofn, dysgeidiaeth, myfyrio, rhoi a haelioni. Mae arferion sy'n gysylltiedig â'r Em Gyntaf yn cynnwys:

- cyflwyno rhoddion i Fwdhâu a Bodhisattvas ar yr allor;
- ymgrymu ac ymostwng gerbron Bwdhâu a Bodhisattvas;
- llafarganu mantras yn gysylltiedig â Bwdhâu a Bodhisattvas penodol;
- creu ac offrymu mandalas.

Ymysg yr offrymau symbolaidd i Fwdhâu a Bodhisattvas ar yr allor mae:

- dŵr a bwyd. Tarddodd Bwdhaeth o India, ac mae wedi etifeddu arferion Indiaidd fel y traddodiad o gynnig bwyd a dŵr i westeion (i'w yfed, ac ar gyfer ymolchi). Ar yr allor yn y stori, gall offrymau o fwyd yn y Gorllewin gynnwys jariau a phacedi amrywiol o fwyd, yn cynnwys bariau siocled;
- blodau wedi'u torri. Bydd y blodau prydferth yn gwywo ac yn marw yn y pen draw. Mae hyn yn atgoffa Bwdhyddion o'r gwirionedd pwysig fod popeth yn amharhaol, ac nad oes unrhyw beth yn para am byth;
- golau. Mae hyn yn symboleiddio'r ddelfryd Fwdhaidd o oleuedigaeth, pan fydd tywyllwch anwybodaeth yn cael ei newid am oleuni doethineb;
- aroglarth.

Yn ystod yr addoliad defosiynol gerbron yr allor, mae Bwdhyddion Mahayana yn ymbil am arweiniad a chymorth Bwdhâu a Bodhisattvas.

Pan fydd ffyddloniaid yn dod i mewn i ystafell y gysegrfa, maen nhw'n tynnu eu hesgidiau, ac yn ymgrymu ac yn ymostwng gerbron y ffigurau ar yr allor fel arwydd o barch. Mae mantras (geiriau y credir fod ganddyn nhw rym sanctaidd mawr) yn cael eu hadrodd, ac mae gan bob Bwdha a Bodhisattva ei fantra ei hun. Mae Bwdhyddion Mahayana yn credu fod y mantras hyn yn helpu i ganolbwyntio'r meddwl a chynhyrchu teilyngdod (karma cadarnhaol) i'r un sy'n eu llafarganu, yn ogystal ag i bobl eraill. Yn aml, bydd cadwyn gleiniau (108 glain fel arfer) yn cael

ei defnyddio i gadw cyfrif o'r mantras a adroddir. Mae mantras yn cael eu cyfieithu a'u dehongli mewn nifer o ffyrdd gan Fwdhyddion gwahanol. Mae enghreifftiau o fantras Tibetaidd yn cynnwys:

- Om Mani Padme Hum i Bodhisattva Avalokiteshvara;
- Om Tare Tuttare Ture Svaha i Bodhisattva Tara;
- Om Ah Ra Pa Tsa Na Dhih i Bodhisattva Manjushri.

Mae Mandalas yn boblogaidd ym Mwdhaeth Tibetaidd. Mae mandala yn arf nerthol wrth fyfyr, sy'n cynnwys y weithred o'i lunio. Mae mandala yn gynrychiolaeth symbolaidd geometrig o'r bydysawd Bwdhaidd; fe allai fod yn llun corfforol neu'n fodel (wedi ei baentio neu ei lunio o amrywiaeth o ddeunyddiau fel reis neu dywod lliw), neu fe allai fod yn ddelwedd feddyliol. Canolbwynt y mandala yw ei ganol; mae popeth arall yn pwyntio tuag ato, ac yn ei bwysleisio. Mewn mandalas Tibetaidd traddodiadol, bydd Bwdha neu Bodhisattva yn y canol. Mae myfyrio gan ddefnyddio mandala yn beth neilltuol o rymus oherwydd ei fod yn canolbwyntio'r meddwl ar yr hyn y mae eisiau ei gyflawni yn y pen draw – goleuedigaeth a Bodhi trwy fynd ar hyd llwybr y Bodhisattva. Mae safle Bwdha fel yr Em gyntaf yn dangos fod Bwdhaeth yn annhebyg i'r rhan fwyaf o grefyddau eraill, sy'n rhoi Duw neu dduwiau yn eu canol. Mae Bwdhyddion yn credu fod duwiau hefyd, fel popeth arall, wedi eu caethiwo yn y cylch aileni, ac yn dioddef ynddo. Mae Duwiau, gan hynny, o ddefnydd cyfyngedig ar lwybr Bwdhaidd sy'n ceisio rheolaeth dros y cylch aileni. Er hynny, mae'r Bwdhâu a'r Bodhisattvas yn gwybod sut i reoli cylch aileni, ac maen nhw'n defnyddio'r wybodaeth hon i helpu eraill trwy ddangos trugaredd at eu dioddefaint.

### Yr ail Em: Dharma

Dharma yw'r ail Em. Ystyr Dharma yw 'dysgeidiaeth' neu 'wirionedd'. Mae Bwdhyddion yn credu bod y ddysgeidiaeth hon neu'r gwirionedd hwn wedi cael ei ddysgu a'i arfer gan Bwdha Shakyamuni (Siddhartha Gautama), ac mae'n cael ei ddysgu a'i arfer gan bob Bwdha a Bodhisattva.

Mae Dharma'n egluro pam fod pobl yn anhapus ac yn dioddef, ac mae'n dangos iddyn nhw sut i brofi hapusrwydd o ddifrif a rhoi terfyn ar ddiodeffaint. Mae Dharma yn cael ei gyflwyno yn ysgrifenedig yng ngwahanol ysgrythurau sanctaidd y grwpiau Bwdhaidd amrywiol. Ym Mwdhaeth Mahayana, mae Dharma fel arfer i'w gael yn eu sutras; er hynny, ar yr allor Mahayana Dibetaidd Orllewinol yn y stori, mae casgliad o lyfrau a ysgrifennwyd yn Saesneg gan sefydlydd y gymuned yn cynrychioli'r Dharma.

### Y drydedd Em: Sangha

Y drydedd Em yw Sangha, sef y gymuned Fwdhaidd. Nid yw cael ffydd ac ymddiriedaeth ym Mwdha a Dharma yn unig yn ddigon i fynd ymlaen ar y llwybr Bwdhaidd; mae Bwdhyddion hefyd angen cymuned gefnogol, a phawb o'r un anian. Fel mae stori Eliffant y Brenin yn ei ddangos, mae cyd-destun cymdeithasol unigolyn yn cael effaith fawr ar sut mae'r unigolyn hwnnw'n meddwl ac yn gweithredu. Er mwyn mynd ymlaen yn gyflymach ac yn fwy effeithiol ar y llwybr Bwdhaidd, mae Bwdhyddion yn credu ei bod hi'n bwysig treulio amser gyda'r rhai hynny sydd â delfrydau ac arferion tebyg. Yn y Ganolfan Fwdhaidd yn y stori, mae rhai aelodau o'r gymuned yn byw yno'n llawn amser, ac mae aelodau eraill y gymuned yn byw yn eu cartrefi eu hunain ac yn ymweld â'r Ganolfan ar gyfer digwyddiadau, defosiynau a dosbarthiadau amrywiol.

### Helpu pobl eraill

Mae'r Tair Gem yn cynnig y math priodol o gefnogaeth i Fwdhyddion allu datblygu'n ysbrydol a dilyn llwybr y Bodhisattva. Ym Mwdhaeth Mahayana, y cymhelliad y tu ôl i'r bwriad hwn yw bod mewn sefyllfa i helpu bodau sy'n dioddef drwy fod yn rhwym i'r cylch aileni. Rhan bwysig o arferion Bwdhaeth Mahayana yw creu a rhoi 'teilyngdod' (karma da) i bobl eraill er mwyn gwneud eu bywydau'n well. Mae Bwdhyddion Mahayana yn gwneud hyn mewn nifer o ffyrdd - er enghraifft, trwy ddefodau a gweddïau sy'n cael eu cynnig gerbron yr allor, y baneri gweddïo Tibetaidd (gwelwch y daflen waith) a'r olwyn weddio, a thrwy ddarllen ysgrythurau sanctaidd.

## Gweithgareddau

### ***Darlunio'r Tair Gem***

Dangoswch lun i'r plant sy'n darlunio'r Tair Gem. Yn aml, fe fydd y Tair Gem yn cael eu darlunio fel tair fflam. Pam hynny, tybed? Mewn grwpiau bach, dyluniwch eich llun eich hun i ddarlunio'r Tair Gem. Dangoswch eich llun i weddill y dosbarth gan egluro'r syniadau y tu ôl i'r llun.

### ***Cymysgu a matsio***

Torrwch allan y naw bocsydd ar y daflen waith 'Ysgrifennu Stori', ac yna torrwch bob bocsy yn dri darn: y pennawd, y wybodaeth a'r llun. Cymysgwch yr holl rannau a'u rhoi mewn amlen. Rhannwch y plant yn barau neu grwpiau gan roi amlen i bob grŵp neu bâr. Bydd gofyn i'r plant fasio'r pennawd, y wybodaeth a'r llun yn gywir. Gwnewch y gwaith ar y daflen 'Ysgrifennu Stori', (fe allech chi addasu'r stori fel y mynnwch chi i unrhyw genre, fel dyddiadur neu erthygl bapur newydd).

### ***Mudras: defnyddio ein dwylo i siarad***

Mae ein dwylo'n bethau pwysig iawn am eu bod yn gallu ein helpu i gyfathrebu â'n gilydd. Trafodwch y gwahanol ffyrdd rydyn ni'n defnyddio ein dwylo, er enghraifft, wrth i ni siarad, yr heddlu neu wardeiniaid traffig yn cyfarwyddo'r drafnidiaeth, iaith deifwyr, baneri semaffor.

Beth yw'r manteision wrth ddefnyddio'r dwylo mewn achosion fel yma, (yn hytrach nag ysgrifennu neu siarad, er enghraifft)?

Edrychwch ar rai o'r mudras (arwyddion llaw) sydd i'w gweld mewn lluniau neu gerfluniau o Fwdhâu, a cheisiwch eu hefelychu. Eto, beth yw'r manteision wrth ddefnyddio'r dwylo mewn achosion fel yma, (yn hytrach nag ysgrifennu neu siarad, er enghraifft)?

### ***Ymweld â man addoli Bwdhaidd***

Ewch i ymweld â man addoli Bwdhaidd, a chwiliwch am y manau sy'n cael eu nodi yn y stori. Sut mae'n wahanol i beth sydd yn y llyfr, a beth sydd yr un fath?

### ***Byw gyda'n gilydd***

Gan ddefnyddio stori Eliffant y Brenin fel canolbwynt, trafodwch pa mor bwysig yw'r gymuned yng ngolwg Bwdhyddion. Fe allech chi actio'r stori. Archwiliwch sut mae cymuned yr ysgol, neu gymuned eu cartref, yn dylanwadu ar y plant. Holwch y plant am ymddygiad y rhai sydd o'u cwrpas sydd yn gallu achosi iddyn nhw fod naill ai'n gymwynasgar, neu efallai dro arall yn ddrwg eu hwyl.

## Pennod 2 Gŵyl y Plant

Mewn gwledydd fel Prydain, lle mae nifer y Bwdhyddion yn y lleiafrif, a chymharol ychydig o Fwdhyddion yn byw yno, fe allai fod yn anodd dod ynghyd yn rheolaidd ar gyfer gweithgareddau cymunedol neu i ddathlu gwyliau. Mae hi hefyd yn anoddach magu plant mewn traddodiad ffydd heb gefnogaeth cymuned ffydd. Yn y bennod ddiwethaf, fe wnaethon ni ddysgu am bwysigrwydd perthyn i gymuned yn y traddodiad Bwdhaidd. I roi sylw i'r broblem hon, mae'r Traddodiad Kadampa Newydd sy'n rhan o'r stori yn cynnal 'Gŵyl Fwdhaidd' flynyddol a 'Gŵyl y Plant', lle gall Bwdhyddion Kadampa Newydd gyfarfod a chymryd rhan mewn gweithgareddau fel cymuned fawr.

Yng Ngŵyl y Plant, mae Rhys a Sara yn dysgu rhagor am Fwdhaeth yng ngweithdai'r Wyl. Maen nhw'n cael eu cyflwyno i fywyd a dysgeidiaeth sefydlydd hanesyddol Bwdhaeth, Bwdha Shakyamuni (Siddhartha Gautama). Mae stori Siddhartha Gautama yn arf addysgu rhagorol, gan ei bod yn amlinellu prif faterion Bwdhaeth mewn ffordd syml.

### Bywyd Siddhartha yn fwy manwl

- Cafodd Siddhartha Gautama ei eni i grŵp llwythol o'r enw'r Shakyas. Mae hyn yn egluro'r teitl a roddwyd iddo gan Fwdhyddion Mahayana - Bwdha Shakyamuni, sy'n golygu gŵr doeth y Shakyas. Fel mab i bennaeth y llwyth, fe fyddai wedi byw bywyd breintiedig a moethus.
- Roedd ei genhedliad a'i enedigaeth yn wyrthiol. Mae chwedl yn dweud bod ei fam, Maya, wedi breuddwydio fod eliffant gwyn wedi mynd i mewn i'w chroth, ac ar ôl deg mis fe gafodd ei mab ei eni; cafodd ei eni ym Mharc Lumbini ar noson pan oedd ylleuadynllawn, adaethduwdodauidalugwrogaeth iddo; yn union ar ôl ei enedigaeth, cymerodd saith cam a chyhoeddi ei genhadaeth. Bu farw mam Siddhartha pan oedd yn saith niwrnod oed, a chafodd ei fagu gan chwaer ei fam, a oedd hefyd yn wraig i'w dad.
- Byddai hyfforddiant Siddhartha i fod yn llywodraethwr grymus wedi cynnwys dysgu sgiliau academaidd fel sut i ddarllen ac ysgrifennu, gwneud mathemateg yn ogystal â sgiliau rhyfela, fel saethyddiaeth ac ymladd â chleddyf. Roedd yn ddysgwr cyflym, ac roedd yn rhagori yn ei holl wersi.
- Yn un ar bymtheg oed, priododd Yasodhara, merch hynafgwr o lwyth cyfagos, ac fe gawson nhw fab o'r enw Rahula. Ystyr yr enw Rahula yw 'hual'; cwllwm a fyddai'n ei gwneud hi'n neilltuol o anodd i Siddhartha fynd ymlaen â'i ymchwil am ateb i ddiodefaint. Er gwaethaf hyn, fe adawodd

ei wraig a'i fab newydd-anedig yn cysgu, ac fe ddilynodd grŵp o ddynion sanctaidd ar grwydr; mae hyn yn cael ei alw'n Ymwadiad Mawr, sy'n symbolaidd o'r arwahanrwydd sydd ei angen i ddilyn y llwybr Bwdhaidd. Ar ôl cael ei oleuo, dychwelodd Siddhartha i weld ei deulu, a daeth ei fab, Rahula, yn fynach Bwdhaidd.

- Cafodd Siddhartha nifer o athrawon uchel eu parch pan oedd yn byw bywyd dyn sanctaidd. Dysgodd bopeth roedden nhw'n ei wybod, ond doedden nhw ddim yn gwybod beth oedd yn gwella diodefaint. Rhoddodd Siddhartha gynnig ar yr holl ddulliau traddodiadol o ennill gwybodaeth ysbrydol, fel ymarfer technegau myfyrio gwahanol ac amddifadu ei gorff rhag cael bwyd. Fe wnaeth hyn ef yn sâl iawn, ac ni wnaeth ei helpu i ddarganfod beth oedd yn gwella diodefaint, felly rhoddodd y gorau i'r ffordd hon o fyw. Mae cerfluniau o'r Bwdha i'w cael lle mae'n cael ei ddarlunio fel ffigur esgrynog, ar lwgu, ac yn myfyrio, sy'n dwyn i gof ei ymchwil ysbrydol cyn iddo gael ei oleuedigaeth.
- Pan oedd yn eistedd dan y goeden Banyan yn Bodhgaya ar y noson y cafodd ei oleuo, aeth i gyflyrau uwch ac uwch o fyfyrio. Yn y cyflyrau hyn, dysgodd pam fod popeth yn dioddef, a'r ateb i'r diodefaint hwn. Dyma'r hyn a ddysgodd i'w ddisgyblion cyntaf yn ei bregeth gyntaf yn y Parc Ceirw yn Sarnath. Mae'r ddisgeidiaeth hon yn cael ei hegluro'n llawnach ym mhennod 3 y stori ac yn nodiadau'r athrawon.
- Pan fu farw Siddhartha Gautama, nawr y Bwdha, yn Kusinara, cafodd ei amlosgi, a chladdwyd ei weddillion dan gofadeiladau o'r enw stupas.

Mae'r manau lle cafodd y Bwdha ei eni (Lumbini), ei oleuedigaeth (Bodhgaya), lle traddododd ei bregeth gyntaf (Sarnath), a lle bu farw (Kusinara) erbyn hyn yn fannau pwysig o bererindota Bwdhaidd.

### Myfyrio

Mae arfer myfyrio yn bwysig iawn ym Mwdhaeth. Yn y gweithdy ar fyfyrio, mae Rhys a Sara yn dysgu bod myfyrio'n helpu i reoli'r meddwl drwy ei lonyddu a'i dawelu. Pan fydd y meddwl wedi cael ei dawelu, mae'n haws canolbwyntio ar bethau sy'n wirioneddol bwysig, fel y gwirionedd neu ansefydlogrwydd popeth o'n cwmpas ni, er enghraifft. Gall Bwdhyddion ddefnyddio nifer o dechnegau gwahanol wrth fyfyrio, er enghraifft:

- eistedd yn y safle lotws;
- myfyrdodau wrth gerdded;
- llafarganu mantras;
- ymgymryd â thasgab bob dydd fel plicio tatws,



- golchi llestri, neu arddio;
- canolbwyntio ar ddelwedd neu gerflun o Fwdha neu Bodhisattva;

- canolbwyntio ar eich anadlu;
- ymarfer ar ben eu hunain neu mewn grwpiau.

## Gweithgareddau

### ***Beth sy'n fy nghlymu?***

Gwnewch restr o'r 'hualau' neu'r pethau oedd gan Siddhartha, a fyddai wedi ei gwneud hi'n anodd iddo eu gadael ar ei ôl, wrth iddo gychwyn ar ei daith ysbrydol (e.e. cartref cysurus a hardd, dillad crand, gweision, ffrindiau, gwraig, plentyn, digon o fwyd).

Mae gan bawb ohonom bethau o ryw fath sy'n ein clymu, hyd yn oed yn ein bywydau o ddydd i ddydd. Dychmygwch fod eich mam wedi gofyn i chi dacluso eich ystafell (neu wneud eich gwaith cartref, neu dasg arall). Rydych chi wedi addo gwneud y dasg cyn amser te. Mae'n brawn braf, heulog, ac mae eich ffrind gorau wedi cyrraedd ar gefn beic newydd sbon ac mae eisiau mynd â'r beic i'r parc i gael rhoi tro arno. Pa hualau neu pa fath o bethau a fyddai'n debygol o'ch rhwystro rhag tacluso eich ystafell? Ceisiwch egluro'n ofalus pam.

Mae dysgu adnabod yr hualau hyn, neu'r pethau sy'n eich clymu ym mhob rhan o'ch bywyd, a dysgu gadael iddyn nhw fynd, yn ganolog i'r llwybr Bwdhaidd.

### ***Mannau arbennig***

Beth sy'n gwneud lle yn arbennig i ni? Mae lle arbennig yn aml yn gysylltiedig â phobl sy'n arbennig yn ein golwg, neu ddigwyddiadau sy'n arbennig mewn rhyw ffordd. Tynnwch lun neu ddiagram yn darlunio manau arbennig o bererindod Fwdhaidd sy'n gysylltiedig â bywyd a marwolaeth y Bwdha. Tynnwch lun neu ddiagram arall i ddarlunio'r manau arbennig yn eich bywyd chi, ac ysgrifennwch frawddeg am bob un i egluro pam y maen nhw'n arbennig. Hefyd/neu, fe allech chi ofyn i oedolyn yn eich teulu nodi pedwar lle arbennig ac egluro pam eu bod yn arbennig yn eu golwg. Ydyn nhw wedi bod yn ôl i'r llefydd rheini? Os ydyn nhw, sut roedden nhw'n teimlo, bryd hynny?

### ***Storiâu rhyfeddol am enedigaeth a phlentyndod***

Cymharwch storiâu am enedigaeth a phlentyndod Siddhartha Gautama â storiâu am enedigaeth a phlentyndod Iesu, gan nodi'r holl gliwiau sy'n dangos eu bod yn arbennig iawn ac yn wahanol i bawb arall o'u cwmpas. Ydych chi'n meddwl ei

bod hi'n bwysig bod storiâu rhyfeddol fel yma, am eu genedigaeth a'u plentyndod, yn gysylltiedig ag athrawon crefyddol pwysig? Beth ydych chi'n ei feddwl y mae'r storiâu am enedigaeth a phlentyndod yn ceisio'i ddweud wrth y rhai sy'n eu clywed?

Oes gan aelodau eich teulu unrhyw hoff storiâu am yr amser yr oeddech chi'n fabi neu'n blentyn bach? Pam rydych chi'n meddwl eu bod yn cofio'r storiâu hynny?

### ***Canolbwyntio ar y meddwl***

Canolbwyntiwch ar fyfyrddod syml wrth anadlu. Anogwch y plant i eistedd ar y llawr mewn ystum cyfforddus, a'u coesau wedi'u croesi os yn bosib, a gofyn iddyn nhw gau eu llygaid. Os nad yw hi'n bosib i'r plant eistedd ar lawr, fe allan nhw wneud hyn yn eistedd wrth eu byrddau. Gofynnwch iddyn nhw anadlu i mewn ac anadlu allan, ddim yn rhy gyflym nac yn rhy araf, a cheisio canolbwyntio ar eu hanadlu. Bob tro y mae eu meddyliau'n crwydro at rywbeth arall, fe ddylen nhw ddod yn ôl a chanolbwyntio ar eu hanadlu. Ar ôl ychydig o funudau gofynnwch i'r plant stopio, a meddwl yn dawel am y profiad:

- Sut maen nhw'n teimlo nawr?
- Oedd hi'n anodd canolbwyntio ar yn anadlu?
- Pa bethau oedd yn tynnu eu sylw?

Cynhaliwch fyfyrddod mewn grwpiau, sy'n canolbwyntio ar lun neu wrthrych o'ch bywyd bob dydd, ond sydd ddim yn rhywbeth crefyddol. Gofynnwch i'r plant edrych yn ofalus ar y llun neu'r gwrthrych am ychydig funudau mewn distawrwydd, gan ganolbwyntio ar ei siâp, y lliwiau, a manylion manach eraill. Symudwch y lluniau neu'r gwrthrychau oddi yno a gofyn wedyn i un o bob grŵp ddisgrifio'n fanwl yr hyn y sylwodd ef neu hi arno. Oes unrhyw un arall o'r grŵp yn gallu ychwanegu rhagor o fanylion? O'r pethau roedden nhw wedi sylwi arny'n nhw, oedd rhywbeth yn eu rhyfeddu? Pa mor hawdd oedd hi iddyn nhw ganolbwyntio ar y llun neu'r gwrthrych?

### ***Dathlu gwyliau Bwdhaidd***

Mae gwyliau Bwdhaidd eraill mwy traddodiadol y gallech chi eu hastudio hefyd. Gŵyl bwysig iawn, ddefnyddiol, yw'r Wesak, sy'n dathlu genedigaeth, bywyd a marwolaeth y Bwdha Shakyamuni.

## Pennod 3 Athrawon

Er bod pob athro'n wahanol, yn y stori mae Hana'n dweud bod 'athro da yn rhywun sy'n gwybod sut i helpu rhywun ddysgu pethau'. Mae gan athrawon ran ganolog i'w chwarae mewn nifer o grwpiau Bwdhaeth Mahayana. Mae athro Bwdhaidd da'n gwybod fod pobl yn wahanol i'w gilydd, a bod unigolion angen cael eu dysgu mewn ffyrdd gwahanol os ydyn nhw am fynd ymlaen ar y llwybr Bwdhaidd. Ym Mwdhaeth Tibetaidd (a'r Traddodiad Kadampa Newydd), bydd athro da yn gwybod yn union pa ymarferion ysbrydol fydd fwyaf defnyddiol i ddisgyblion unigol, a bydd yn gofalu nad yw cyflymdra'r addysg yn rhy gyflym nac yn rhy araf. Gellir cysylltu'r gwerthfawrogiad hwn o wahaniaeth â'r gwerthfawrogiad o arddulliau dysgu gwahanol sy'n rhan o arferion addysgol da mewn ysgolion heddiw.

### Addysgu trwy ddull sgilgar

Mae Bwdhaeth Mahayana yn cyfeirio at y math hyblyg ac unigol hwn o ddysgu fel 'dull sgilgar'. Mae 'dull sgilgar' yn golygu defnyddio eich doethineb a'ch trugaredd er budd pobl eraill yn y modd mwyaf priodol. Yn y Lotus Sutra, mae stori enwog sy'n darlunio dull sgilgar:

Dychwelodd tad i'w gartref a gweld bod y tŷ ar dân. Gallai glywed ei blant yn chwarae y tu mewn. Galwodd arny'n nhw i ddod allan, ond roedd gan y plant ormod o ddiddordeb yn eu gêm, doedden nhw ddim yn sylweddoli faint o berygl yr oedden nhw ynddo. Roedd y tad yn gwybod mai'r unig ffordd i achub ei blant oedd cynnig iddyn nhw rywbeth oedden nhw ei eisiau a fyddai'n dal eu sylw. Felly, addawodd y bydden nhw'n cael y teganau gorau allen nhw fyth eu dychmygu pe baen nhw'n dod allan o'r tŷ. Daeth ei blant allan o'r tŷ ac fe gawson nhw eu hachub.

Rhoddodd y tad yr anrheg gorau erioed i'w blant – bywyd, er iddo wneud hynny trwy ddull anuniongyrchol, gan nad oedd y plant yn ddigon aeddfed i ddeall eu gwir anghenion. Neges y stori yw bod angen cyflwyno addysg mewn ffordd y gall pobl ei deall, a bydd hyn yn wahanol i bob unigolyn.

### Llinach hir o athrawon

Fel pob Bwdhydd, mae'r Traddodiad Kadampa Newydd yn olrhain ei ddysgeidiaeth i'r Bwdha Shakyamuni (Siddhartha Gautama), ac fel pob grŵp

Bwdhaidd Mahayana, mae ganddo linach o athrawon cydnabyddedig ac enwog sydd wedi trosglwyddo'r ddysgeidiaeth. Mae hyn yn ffordd o brofi bod y ddysgeidiaeth yn ddilys, yn ogystal â'u gwarchod nhw rhag cael eu llygru a'u hystumio.

Mae'r Traddodiad Kadampa Newydd yn cydnabod Bwdhydd Indiaidd o'r enw Atisha fel sefydlydd pwysicaf Bwdhaeth Kadampa yn Nhibet (982-1054 yn y Cyfnod Cyffredin). Yr athro Bwdhaidd Kadampa nesaf ar y rhestr o rai mwyaf arwyddocaol yn Nhibet oedd Je Tsongkhapa, a oedd yn byw yn y bedwaredd ganrif ar ddeg. Yn ôl y Traddodiad Bwdhaidd Kadampa Newydd, rhagwelodd Bwdha Shakyamuni y byddai Bodhisattva Manjushri yn ymddangos ar ffurf Je Tsongkhapa. Fe wnaeth Je Tsongkhapa foderneiddio'r traddodiad a sefydlu Bwdhaeth Kadampa Newydd. Roedd un o Tibet o'r enw Geshe Kelsang Gyatso eisiau i'r rhai a oedd yn byw yn y gorllewin gael budd o Fwdhaeth Kadampa Newydd hefyd, ac felly gosododd yn genhadaeth iddo'i hun y gwaith o gyflwyno'r ddysgeidiaeth mewn ffordd y byddai pobl y Gorllewin yn ei deall. Sefydlodd y Traddodiad Kadampa Newydd llwyddiannus iawn, yr Undeb Bwdhaeth Kadampa Rhyngwladol, sy'n cynnwys dros 1,000 o ganolfannau Bwdhaidd o bob rhan o'r byd.

Os yw traddodiadau crefyddol yn mynd i fod yn rhai ystyrion, mae gofyn iddyn nhw addasu'n briodol i amseroedd a diwylliannau cyfnewidiol heb gollir hyn sy'n rhan ganolog o'r traddodiad. Efallai bod Gyatso wedi gwneud hyn pan gyflwynodd y Traddodiad Kadampa Newydd i'r Gorllewin.

### Bywgraffiad Geshe Kelsang Gyatso

- Astudiodd Fwdhaeth yn Nhibet.
- Treuliodd 18 mlynedd yn myfyrio mewn encilfa ym mynyddoedd yr Himalaya, gyda chefnogaeth ei athro ysbrydol.
- Yn 1977 daeth i Loegr i ddysgu a chyflwyno Bwdhaeth Kadampa Newydd i'r Gorllewin, ac ymsefydlodd yng Nghanolfan Manjushri yn Ardal y Llynnoedd.
- Sefydlodd y Traddodiad Kadampa Newydd, yr Undeb Bwdhaeth Kadampa Rhyngwladol, sy'n cynnwys dros 1,000 o ganolfannau Bwdhaidd o bob rhan o'r byd.

## Gweithgareddau

### Y Llwybr Canol

Roedd y Bwdha Shakyamuni (Siddhartha Gautama) yn argymhell y llwybr canol rhwng bywyd o foethusrwydd a bywyd o asgetigiaeth. Roedd yn cymharu hyn ag offeryn llinynnol: os yw'r llinyn yn rhy dynn, mae'n torri (asgetigiaeth); os yw'n rhy lac, nid yw'n bosib ei ganu. Mae ar yr offeryn angen cydbwysedd y llwybr canol i ganu ar ei orau. Rhowch y plant mewn tri grŵp trafod.

- Grŵp 1: nodwch yr arwyddion os yw rhywun yn gyfoethog iawn (er enghraifft, yn berchen ar gar drud ac ati).
- Grŵp 2: nodwch yr arwyddion os yw rhywun yn dlawd iawn (er enghraifft, dim llawer o arian i brynu bwyd ac ati).
- Grŵp 3: nodwch y pethau sylfaenol y mae arnom eu hangen i gadw'n fyw.

Bydd pob grŵp yn dewis cynrychiolydd i siarad â gweddill y dosbarth ar ei ran, a chyflwyno'r syniadau. Yna, gofynnwch i'r plant fynd yn ôl i'w grwpiau i drafod ymhellach.

- Grŵp 1: pe byddech chi'n gyfoethog iawn, beth fyddai'n dda am hynny, a beth fyddai ddim mor dda?
- Grŵp 2: pe byddech chi'n dlawd iawn, beth fyddai'n dda am hynny, a beth fyddai ddim mor dda?
- Grŵp 3: pe byddai gennych chi ddim ond digon i'ch cadw chi'n fyw, ond dim rhagor na dim llai, beth fyddai'n dda am hynny, a beth fyddai ddim mor dda?

Mae'n ddiddorol sylwi bod arolygon ymchwil yn awgrymu peth fel hyn am bobl, ar ôl i'w hanghenion sylfaenol gael eu diwallu, nid yw lefelau hapusrwydd yn ymddangos fel pe baen nhw yn cynyddu gyda rhagor o gyfoeth.

### Creu tablo

Paratowch dablo'n darlunio'r llinell o athrawon yn y Traddodiad Kadampa Newydd (y Bwdha Shakyamuni, Atisha, Je Tsongkhapa, a Geshe

Kelsang Gyatso) neu mewn traddodiad Bwdhaidd arall fel Bwdhaeth Zen, er enghraifft.

Mae traddodiad yn bwysig mewn Bwdhaeth (a chrefyddau eraill) ac mae ymarfer a chred gywir yn cael ei throsglwyddo trwy bobl neu grwpiau dibynadwy sy'n cael eu parchu. Mae'r bobl neu'r grwpiau rhain sy'n uchel eu parch, yn addasu'r gred a'r ymarfer ambell dro i wneud y traddodiadau'n berthnasol ac yn ystyrlon i wahanol wledydd a gwahanol amseroedd. Er enghraifft, roedd India ddwy fil o flynyddoedd yn ôl yn wahanol iawn i Brydain heddiw (gallwch drafod y gwahaniaethau hyn â'r plant). Er hynny mae rhai pethau sylfaenol pwysig yn parhau'r un fath (pobl yn dioddef, afiechyd, marwolaeth, a'r awydd i fod yn hapus, er enghraifft). Trwy gydol eu hanes, mae Bwdhyddion wedi ceisio cyflwyno dysgeidiaeth Fwdhaidd am ddiodefaint, a'r ffordd o'i wella, mewn ffyrdd sy'n ystyrlon i wahanol bobl, mewn gwahanol lefydd, ar wahanol adegau. Mae'r ffigurau yn y tablo yn enghreifftiau o hyn.

### Gwersi mewn bywyd

Mae llawer o wersi pwysig i'w dysgu mewn bywyd, y mae pobl wedi'u trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth. Gofynnwch i'r plant gyfweled aelod hŷn o'u teulu neu gymydog oedrannus. Dyma'r math o gwestiynau y byddai'n bosib eu gofyn:

- Pe bai rhaid i chi roi un cyngor yn unig i rywun, beth fyddai'r cyngor hwnnw?
- Gan bwy y cawsoch chi'r cyngor hwnnw?

Fe allai'r plant ofyn yr un cwestiwn iddyn nhw'u hunain ac adrodd yn ôl i'r dosbarth.

Cyn iddo farw, dywedodd Bwdha Shakyamuni, 'Pan fyddaf fi wedi mynd, peidiwch â dweud nad oes gennych chi athro. Beth bynnag a addysgais, bydded i hwnnw fod yn athro i chi wedi i mi fynd.' Ers hynny, mae dysgeidiaeth y Bwdha wedi cael ei throsglwyddo o athro i ddisgybl, gan roi arweiniad i Fwdhyddion ar sut i fyw eu bywydau.

## Pennod 4 Gofalu am y byd ac am eraill

Yn y bennod hon, mae Rhys a Sara yn plannu coed ac yn edrych ar lun Olwyn Bywyd Dibetaidd. Maen nhw'n dysgu bod Bwdhyddion yn credu bod pob gweithred y mae rhywun yn ei gwneud (yn dda ac yn ddrwg) yn cael effaith ar bobl eraill, ar y byd, ac arnom ni ein hunain. Mae nifer o sefydliadau ac elusennau amgylcheddol hefyd yn gwneud cysylltiad sylfaenol tebyg.

Mae cwestiwn pwysig yn cael ei ofyn: pam fod pobl yn gwneud pethau sy'n peri niwed i bobl eraill, i'r byd, ac iddyn nhw eu hunain? Nid yw'n gwneud synnwyr. Mae James a Hana'n egluro'r ateb Bwdhaidd i'r cwestiwn hwn drwy edrych ar y symbolaeth yn yr Olwyn Bywyd.

### Golwg fanylach ar yr Olwyn Bywyd Y canol

Mae'r tri anifail symbolaidd yn y canol yn tanio'r olwyn bywyd ac yn ei chadw i droi. Mae anwybodaeth (mochyn), trachwant (ceiliog), a chasineb (neidr) yn cael eu dangos naill ai'n brathu ei gilydd neu'n chwydu ei gilydd. Mae hyn yn symboleiddio eu bod nhw'n bwydo, y naill ar y llall, a'u bod nhw'n gysylltiedig â'i gilydd. Er enghraifft, os yw pobl yn anwybodus ynghylch sut mae'r byd yn gweithio, maen nhw'n mynd yn drachwantus ac eisiau meddiannu pethau eu hunain. Ac mae hyn yn aml yn arwain at gasineb, oherwydd mae pobl yn genfigennus o'r hyn sydd gan bobl eraill, ac maen nhw'n cael eu cythruddo gan unrhyw un sy'n ceisio eu hatal rhag gwneud beth maen nhw eisiau ei wneud. Drwy newid anwybodaeth am wybodaeth (arfer athrawiaeth y Bwdha, neu Dharma) mae rhywun yn dod yn 'oleuedig', yn peidio â bod yn drachwantus na themlo casineb, ac mae'r olwyn yn stopio troi, oherwydd mae'r tanwydd yn pallu. Yn y llun, mae ffigur y Bwdha yn eistedd, yn myfyrio, y tu allan i olwyn bywyd, sy'n cynrychioli'r potensial ym mhawb i ryddhau eu hunain o fod ynghlwm i'r cylch aileni, trwy ddilyn arferion Bwdhaidd.

### Y cylch mewnol

Mae hwn yn dangos beth sy'n digwydd os yw anwybodaeth, trachwant a chasineb yn tra-arglwyddiaethu ar fywydau pobl. Maen nhw'n cael eu caethiwo yng nghylch diddiwedd aileni, sy'n cael ei nodi gan boen a dioddefaint. Mae Rhys a Sara'n dysgu bod Bwdhyddion Tibetaidd yn credu bod nifer o deyrnasoedd gwahanol o fodolaeth sy'n cydfodoli. Ac yn dibynnu ar weithredoedd unigolyn (karma), bydd yr unigolyn hwnnw'n cael ei aileni i un o'r teyrnasoedd hyn. Er bod ysgrythurau Bwdhaidd weithiau'n dweud pa weithredoedd fyddai'n arwain at ailenedigaeth mewn teyrnas benodol (er enghraifft, aileni yn nheyrnas uffern am ladd Bwdha), mae'r

holl broses yn gymhleth iawn, ac mae'n well osgoi cysylltiadau syml fel hyn.

Mae Bwdhyddion Tibetaidd hefyd yn credu bod Bwdhyddion sgilgar yn gallu dewis lle maen nhw eisiau cael eu haileni, ac y byddan nhw'n dewis yr aileni gorau er mwyn helpu'r rhai sy'n parhau i ddiodeff yn y cylch aileni. Mae hyn yn rhan o ddilyn Llwybr y Bodhisattva.

### Y cylch allanol

Mae hwn yn darlunio un bywyd dynol, ac mae'n dangos y cylch genedigaeth, marwolaeth, ac aileni. Mewn darlun manylach o'r olwyn bywyd, mae'n bosibl gweld sut mae'r holl weithredoedd wedi eu cysylltu â'i gilydd, a sut maen nhw'n cyfrannu at gylch diddiwedd aileni a dioddefaint. Er bod y cysylltiadau hyn yn rhy gymhleth i ddisgyblion o'r grŵp oedran hwn eu deall, mae'n ddefnyddiol i athrawon weld yn fanylach sut maen nhw'n gweithio:

- dyn dall – methu 'gweld' y gwirionedd;
- crochenydd – yn creu llestri (gweithredoedd) yn seiliedig ar anwybodaeth o'r gwirionedd;
- mwnci – afreolus, aflywodraethus, ac aflonydd, yn siglo o goeden i goeden, fel gweithredoedd yn seiliedig ar anwybodaeth;
- tri dyn mewn cwch – y cwch (corff) yn cludo rhywun dros afon (taith bywyd), ac yna'r llwybr a gymerir yn cael ei effeithio gan weithredoedd yr unigolyn yn y gorffennol (karma);
- tŷ – gweithredoedd yn cael eu penderfynu gan wybodaeth synhwyaidd yn pasio drwy fynediadau'r synhwyrâu i'r meddwl (fffenestri a drysau'r tŷ);
- cariadon – mae'r cysylltiad rhwng organau'r synhwyrâu a'r wybodaeth synhwyaidd sy'n mynd i mewn i'r meddwl yn cynhyrchu teimladau yn seiliedig ar y synhwyrâu;
- dyn â saeth yn ei lygad – mae cryfder y teimladau yn seiliedig ar y synhwyrâu yn difrodi gallu unigolyn i weld pethau'n iawn;
- dyn meddw, yn yfed – mae nam ar y golwg yn troi teimladau yn seiliedig ar y synhwyrâu yn awydd, ac yn ddeisyfiad i gael rhagor na'r hyn y mae unigolyn ei angen;
- mwnci'n bwyta ffrwythau mewn coeden – mae'r mwnci'n symbolaidd o unigolyn yn dal gafael mewn rhywbeth y mae ei awydd, er gwaetha'r ffaith bod y cydio afreolus yn gwneud yr unigolyn hwnnw'n anhapus;
- dynes feichiog – mae'r cydio afreolus yn cynhyrchu'r hadau ar gyfer bywyd newydd;
- dynes yn esgor – dechrau bywyd newydd;
- dyn oedrannus yn llwythog dan faich bag trwm –

mae'r bywyd yn feichus o ganlyniad i'w holl 'hanes', ac felly mae'r cylch yn parhau.

Mae'r Olwyn Bywyd yn cael ei dal yng ngenau Yama, Arglwydd Marwolaeth. Mae dysgeidiaeth ac arferion Bwdhaidd yn gwneud Bwdhyddion yn

fwy ymwybodol o'r hyn maen nhw'n ei wneud, pam eu bod nhw'n gwneud y pethau hynny, a'r effaith y mae'n ei gael ar bobl eraill, ar y byd, ac arnyn nhw eu hunain. Mewn Bwdhaeth, mae hyn yn cael ei alw'n ymddygiad 'ystyriol'.

## Gweithgareddau

### **Arfer bod yn ystyrion**

Pa mor aml y byddwn ni'n meddwl mewn gwirionedd am yr hyn y byddwn ni'n ei ddweud a'i wneud, a'r effaith y mae hynny'n ei gael arnom ni ein hunain a'r bobl o'n cwmpas? Trefnwch amser egwyl pryd y gall y plant ymarfer bod yn ystyrion er mwyn deall yn well sgil bwysig y mae Bwdhyddion yn ceisio'i datblygu. Fe fydd arnyn nhw angen canllawiau ymarferol:

- Meddyliwch cyn gwneud na dweud unrhyw beth. Sut y bydd yr hyn rydych chi'n ei ddweud neu ei wneud, naill ai'n helpu neu yn niweidio pobl eraill neu chi eich hun?
- Edrychwch o'ch cwmpas. Oes rhywbeth y gallwch chi ei wneud i helpu pobl eraill neu helpu'r amgylchedd?

Mae'n bwysig bod y plant yn cael cyfle i adrodd yn ôl i'r dosbarth yn syth ar ôl yr egwyl, a chanolbwyntio ar eu profiadau mewn ymateb i'r canllawiau ymarferol.

### **Gofalu am yr amgylchedd**

Mae Bwdhyddion yn credu y dylai popeth y maen nhw'n ei wneud fod yn ddefnyddiol iddyn nhw'u hunain ac i eraill. Mae plannu coed yn ddefnyddiol i'r amgylchedd. Ond, mae angen ichi ofalu bod y coed yn cael eu plannu yn y man iawn (er enghraifft ddim yn ymyl pibellau yn y ddaear, na gwifrau uwch ben) ac yn cael y gofal iawn. Mae sawl sefydliad sy'n gweithio gyda grwpiau i ofalu bod coed yn

cael eu plannu yn y ffordd iawn, fel Tîm Addysg Comisiwn Coedwigaeth Cymru, y Tree Council (sy'n cynnal Wythnos Genedlaethol Coed tua mis Tachwedd) a'r ymddiriedolaeth goed Woodland Trust. Lluniwch brosiect ymchwil wedi'i seilio ar un neu fwy o'r sefydliadau yma.

### **Beth allaf fi ei wneud?**

Eisteddwch mewn cylch a rhowch gyfle i bob plentyn yn ei dro i orffen y frawddeg, 'Fe allaf fi ofalu am y byd trwy ...' (Os nad yw'r plant yn dymuno dweud unrhyw beth, caniatewch iddyn nhw gael eu pasio.) Fe allech chi arddangos y syniadau yn y dosbarth wedi hynny, i atgoffa'r plant.

### **Yr effaith domino**

Gosodwch res o ddominos neu gardiau, a dangoswch yr effaith domino. Mae hyn yn debyg i gred bwysig mewn Bwdhaeth. Mae Bwdhyddion yn credu bod pob peth yn gysylltiedig â'i gilydd, a bod unrhyw weithredoedd yn achosi sgîl effeithiau.

Lluniwch restr o 'weithredoedd', er enghraifft, plannu coed, prynu bananas masnach deg, a chefnogi elusen a ddewiswyd. Rhannwch y dosbarth yn grwpiau a rhoi gweithred i bob grŵp i ymchwilio ymhellach iddi. Yna, ar ddalen fawr o bapur, lluniwch fap meddwl sy'n dangos effaith y weithred honno ar bobl eraill, ac ar y byd, yn ogystal ag arnom ninnau. Cofiwch fod sgîl effeithiau yn gallu effeithio ym mhob cyfeiriad, felly ceisiwch wneud y diagramau mor gymhleth â phosib.

## Pennod 5 Mae'n well i ni beidio lladd

### Y fywoliaeth iawn

Mae dewis y fywoliaeth iawn (swydd neu waith) yn bwysig i lawer o Fwdhyddion, lle mae dewis ar gael. Yn ddelfrydol, dylai swydd gefnogi'r gorchwyl o ddilyn y llwybr Bwdhaidd, nid ei rwystro. Felly, dylai swydd ofyn am weithredoedd sy'n karma da, yn hytrach na gofyn am weithredoedd sy'n karma drwg. Drwy weithio yn y siop coffi organig, mae mam James a Hana yn credu ei bod hi'n cynhyrchu karma da, ac yn dangos trugaredd tuag at y byd a'r pethau sy'n byw ynddo. Ym Mwdhaeth Theravadin, mae bywoliaeth iawn yn rhan o'i Llwybr Wythblyg, sy'n tywys unigolyn ar y llwybr at oleuedigaeth. Mae un o'r taflenni gwaith sy'n mynd gyda'r llyfr yn disgrifio'r Llwybr Wythblyg ac yn awgrymu gweithgaredd. Ym Mwdhaeth Mahayana, mae'r syniad o fywoliaeth iawn yn cael ei ddeall yn Llwybr y Bodhisattva, sy'n tywys Bwdhyddion Mahayana at oleuedigaeth. Mae llwybr y Bodhisattva yn canolbwyntio ar ymarfer Chwech Peth Perffaith: rhoi, disgyblaeth foesegol, amynedd, ymdrech, canolbwyntio, a doethineb.

### Arfer trugaredd

Mewn Bwdhaeth, mae'n bwysig dangos gofal a thrugaredd tuag at bopeth byw, ac nid dim ond bodau dynol. Mae Bwdhaeth yn canolbwyntio'n llai ar fodau dynol yn draddodiadol, o'i gymharu â chrefyddau eraill fel Cristnogaeth, Iddewiaeth, ac Islam. Mae hyn yn bod oherwydd ei gredoau ynghylch aileni, a'r modd y mae popeth byw wedi eu cysylltu â'i gilydd. Yn debyg i grefyddau eraill a ddeilliodd o India, fel Hindŵaeth, Sikhiaeth, a Jainiaeth, mae egwyddor ahimsa (dulliau di-drais) yn aml yn rhan ganolog o arferion Bwdhaeth. Mae'r stori o Tibet am y mynach Bwdhaidd yn myfyrio yn dangos hyn.

Er hynny, nid yw credoau Bwdhaidd ynghylch dulliau di-drais yn golygu fod pob Bwdhydd yn llysieuwyr, na'u bod nhw'n trin byd natur yn union yr un ffordd â'i gilydd. Yny stori, rhoddir dau reswm sy'n egluro pam. Y rheswm cyntaf yw bod Bwdhyddion a gwahanol

grwpiau Bwdhaidd yn byw mewn diwylliannau ac amgylcheddau gwahanol. Ym Mwdhaeth Theravadin (a gwledydd Bwdhaeth Theravadin fel Gwlad Thai a Sri Lanka) mae'r bobl gyffredin yn ystyried darparu bwyd a chefnogaeth o fath arall i fynachod yn ddyletswydd, ac nid oes disgwyl i fynachod 'weithio' yn yr ystyr draddodiadol. Mae'r bobl gyffredin yn derbyn y rheol Theravadin na ddylai'r mynachod drin y tir, oherwydd byddai'n cynhyrchu karma drwg petaen nhw'n lladd creaduriaid byw. Er hynny, mae mynachod Theravadin yn cael bwyta cig os nad yw'r anifail wedi cael ei ladd i'w bwydo nhw. Drwy ddarparu bwyd a chefnogaeth o fath arall i'r mynachod, mae pobl gyffredin sy'n Fwdhyddion yn credu eu bod nhw'n gwneud karma da, a fydd yn helpu i gynhyrchu aileni da yn eu bywydau nesaf.

Sefydlwyd grwpiau Bwdhaeth Mahayana lle'r oedd hi'n afrealistig i'r bobl gyffredin ddarparu bwyd iddyn nhw, er enghraifft, yn Tsieina ac yn Japan. Yn ogystal, mae Bwdhyddion Mahayana yn fwy hyblyg yn y ffordd maen nhw'n deall yr ysgrythur, ac maen nhw wedi tueddu i newid er mwyn addasu i'w hamgylchedd yn fwy na Bwdhyddion Theravadin. O ganlyniad, mae mynachod Zen yn gallu gwneud gwaith na fyddai'n dderbyniol i fynachod Theravadin, o fewn cyfyngiadau.

Yr ail reswm a roddir dros y gwahaniaeth yn yr arferion ymysg Bwdhyddion yw bod pobl ar gamau gwahanol ar y llwybr Bwdhaidd, fel na ddylech chi ddisgwyl yr un safon o arferion gan rywun sydd newydd ddechrau ag y byddech chi gan fynach Bwdhaidd, y mae ei fywyd yn cylchdroi o amgylch y llwybr. Dylai pawb wneud yr hyn y gallan nhw ei wneud o fewn rheswm, drwy roi'r ymdrech iawn (nid gormod na rhy ychydig); mae hyn yn cael ei alw'n Ffordd Ganol. Dylai pawb wneud yr hyn sy'n briodol yn sefyllfa neilltuol eu bywydau a'r cam o ddatblygiad ysbrydol y maen nhw arno.

## Gweithgareddau

### **Map gwahaniaethau mewn Bwdhaeth**

Trefnwch i arddangos map o'r byd gan nodi'r gwledydd lle mae poblogaeth eang o Fwdhyddion (er enghraifft, Gwlad Thai, Cambodia, Myanmar, Bhutan, Sri Lanka, Tibet, Laos, Fietnam, Siapan, Macau, Taiwan, Tsieina. Siapan, De Korea ac India). Darluniwch y map gyda lluniau oddi ar y rhyngwrwyd, o adeiladau, lleoliadau a cherfluniau enwog yn gysylltiedig â Bwdhaeth. Fe allech chi hefyd ddangos mathau gwahanol o wisg y mae mynachod a lleianod Bwdhaidd yn eu gwisgo (er enghraifft, gwisgoedd du y Zen yn Siapan, gwisgoedd porffor y Tibetiaid yn Nhibet neu un o ganolfannau'r Traddodiad Kadampa Newydd, a lliw saffrwn y Theravada yng Ngwlad Tai a Sri Lanka).

### **Llunio graff**

Bydd rhai Bwdhyddion efallai yn dewis bwyta bwydydd organig am eu bod yn credu eu bod yn well i'r amgylchedd ac yn well i'r corff. Oes rhai o'ch rhieni yn defnyddio bwydydd organig? Holwch gartref pa mor aml y bydd eich rhieni (os ydyn nhw) yn cynnwys bwydydd organig wrth goginio, gan nodi'r ateb trwy ddewis un o'r pum disgrifiad amllder canlynol; byth, sawl gwaith yr wythnos neu'n amlach, o leiaf unwaith yr wythnos, o leiaf unwaith y mis, yn llai aml.

Os yw eich rhieni yn defnyddio bwydydd organig, holwch y rhesymau pam. Os nad yw eich rhieni yn defnyddio bwydydd organig, holwch y rhesymau pam.

Lluniwch graff bloc i arddangos canlyniadau'r dosbarth, gan ddefnyddio'r pum categori amllder. Fe fyddai'n bosib datblygu hyn ymhellach trwy ofyn gwahanol gwestiynau yn seiliedig ar y graff. Er enghraifft, sawl teulu sy'n defnyddio bwyd organig o leiaf unwaith yr wythnos neu'n amlach? Hefyd, fe fyddai'n bosib cyflwyno'r wybodaeth ddethol mewn ffyrdd gwahanol, er enghraifft, fel siart

cylch neu ar ffurf tabl.

### **Penderfyniadau anodd**

Mae llawer o benderfyniadau anodd i'w gwneud mewn bywyd, ac mae gwneud y penderfyniadau iawn yn gallu bod yn gymhleth. Hefyd, mae pobl yn aml yn anghytuno ar beth yw'r dewis gorau. Casglwch ynghyd neu paratowch wybodaeth am un neu fwy o'r canlynol ar gyfer y plant:

- ffermio organig a bwydydd organig / ffermio confensiynol;
- bwydydd sydd ar gael yn y D.U. / bwydydd o wahanol wledydd y byd;
- anifeiliaid sy'n cael byw'n rhydd / anifeiliaid sy'n cael eu magu mewn caetsys;
- ffermydd pysgod / pysgota dŵr agored.

Fe fyddai'n ddefnyddiol cynnwys rhestr brisiau cymharol gyda'r wybodaeth, ac fe allech chi gynnwys milltiroedd awyr ble mae'n berthnasol. Gan weithio mewn grwpiau neu barau, gofynnwch i'r plant ddefnyddio'r wybodaeth y maen nhw wedi'i chasglu i ateb y cwestiynau canlynol, cwestiynau y mae'n bosib eu haddasu yn unol â'r testun a ddewiswyd:

Ydych chi'n cytuno, neu'n anghytuno â'r datganiad canlynol? Rhowch resymau am eich ateb.

- Mae ffermio organig yn well na ffermio confensiynol.

Fe ddylai'r grwpiau adrodd eu hatebion yn ôl i'r dosbarth. Oedd yr un ateb a'r un rhesymau gan bob grŵp?

Mae Bwdhyddion yn gorfod gwneud penderfyniadau anodd hefyd. Efallai y byddan nhw'n penderfynu beth i'w wneud trwy bwyso a mesur effeithiau rhai gweithredoedd ar bobl eraill, ar y byd, ac arnyn nhw'u hunain. Fel mae'n dangos yn y stori, mae mwy nag un ateb yn aml, a gall gwahanol grwpiau Bwdhaidd wneud gwahanol benderfyniadau.

## Geiriau Allweddol

|                          |   |                                  |  |
|--------------------------|---|----------------------------------|--|
| <b>ahimsa</b>            | di-drais  | <b>Traddodiad Kadampa Newydd</b> | traddodiad o fewn Bwdhaeth Dibetaidd   |
| <b>Bodhisattva</b>       | un sydd wedi cymryd llw Bodhisattva, ac sydd ar y llwybr i ddod yn Fwdha cyflawn  | <b>Canon Pali</b>                | ysgrythurau Bwdhaeth Theravada   |
| <b>Dharma</b>            | athrawiaeth neu wirionedd   | <b>aileni</b>                    | y gred bod pob peth yn amodol ar gylch parhaus o enedigaeth a marwolaeth                         |
| <b>goleuedigaeth</b>     | deffro a gweld pethau fel y maen nhw mewn gwirionedd  | <b>Sangha</b>                    | y gymuned Fwdhaidd; yr enw'n aml yn cael ei ddefnyddio'n benodol ar gyfer y gymuned fynachaidd   |
| <b>Kelsang Gyatso</b>    | sylyfaenydd y Traddodiad Kadampa Newydd   | <b>Bwdha Shakyamuni</b>          | enw arall ar y Bwdha hanesyddol  |
| <b>karma</b>             | gweithred: mae gweithredoedd cadarnhaol (karma) a gweithredoedd negyddol (karma)  | <b>Siddhartha Gautama</b>        | y Bwdha y deilliodd yr enw Bwdhaeth ohono  |
| <b>Bwdhaeth Mahayana</b> | un o'r prif draddodiadau Bwdhaidd; mae llawer o grwpiau Bwdhaidd yng nghategori Bwdhaeth Mahayana, yn cynnwys y Traddodiad Kadampa Newydd | <b>dulliau medrus</b>            | defnyddio doethineba thrugaredd i helpu rhai sy'n dioddef yn y ffordd fwyaf priodol              |
| <b>mandala</b>           | offeryn sy'n cael ei ddefnyddio wrth fyfyrio  | <b>sutra</b>                     | ysgrythur gysegredig mewn Bwdhaeth Mahayana  |
| <b>mantra</b>            | geiriau y credir bod iddyn nhw rym cysegredig enfawr  | <b>tanha</b>                     | trachwantu a blytio er mwyn yr hunan; dyna achos dioddefaint                                     |
| <b>myfyrio</b>           | yr arferiad o dawelu a chanolbwyntio'r meddwl   | <b>Bwdhaeth Theravada</b>        | un o'r prif draddodiadau Bwdhaidd  |
| <b>Ffordd Ganol</b>      | peidio â gwneud, neu gael, gormod na rhy ychydig o unrhyw beth, mae hyn yn rhoi cyd-destun delfrydol ar gyfer arferion Bwdhaidd           | <b>Y Tair Gem</b>                | Bwdha, Dharma, a Sangha  |
| <b>mudra</b>             | ystum llaw sy'n bresennol mewn eiconograffeg Hindŵaidd, Bwdhaidd a Sikhaidd   | <b>Olwyn Bywyd</b>               | darlun Tibetaidd sy'n portreadu'r bydysawd, y cylch aileni, a'r ddelfryd Fwdhaidd o oleuedigaeth |



# Ysgrifennu stori

Dychmygwch eich bod wedi ymweld â Chanolfan Fwdhaidd gyda ffrind sy'n Fwdhydd. Ysgrifennwch stori am eich ymweliad, gan roi manylion am bob rhan welsoch chi, a'r pethau oedd yno. Bydd y lluniau a'r disgrifiadau yma yn eich helpu.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>rhesel esgidiau</b></p> <p>Fel arwydd o barch, mae pobl yn tynnu eu hesgidiau ac yn eu gadael y tu allan i ystafell yr allor. Mae hyn yn cadw'r llawr yn lân hefyd, i'r bobl gael eistedd arno.</p>  | <p><b>Bwdha</b></p> <p>Mae cerflun mawr o'r Bwdha Shakyamuni yn eistedd ar yr allor. Mae'r bobl yn cyfarch y cerflun trwy roi eu dwylo ynghyd wrth eu brest ac ymgrymu mymryn.</p>                         | <p><b>canhwyllau</b></p> <p>Mae'r bobl yn goleuo canhwyllau a'u gosod ar yr allor, fel rhodd o oleuni ac fel symbol o'r hyn mae Bwdhaeth yn ei ddysgu.</p>  |
| <p><b>ystafell yr allor</b></p> <p>Does dim seddau yma, felly mae pobl yn eistedd ar y llawr â'u coesau wedi'u croesi, i wrando, dysgu a myfyrio.</p>    | <p><b>Dharma</b></p> <p>Mae'r hyn mae Bwdhaeth yn ei ddysgu wedi cael ei basio i lawr ar hyd y canrifoedd. Mae'r llyfrau arbennig yma'n cael eu gosod ar yr allor i ddangos pa mor bwysig ydyn nhw.</p>  | <p><b>blodau</b></p> <p>Gall nifer o drefniannau blodau tlws fod ar yr allor. Mae Bwdhyddion yn hoffi cael eu hamgylchynu â heddwch a phethau hardd.</p>  |
| <p><b>allor</b></p> <p>Mae allorau Bwdhaidd wedi'u haddurno'n hardd. Mae'r allor yn cael ei hystyried yn fan arbennig, ac yn cael ei pharchu.</p>    | <p><b>arogldarth</b></p> <p>Weithiau mae Bwdhyddion yn llosgi aroglarth (sbeis ag arogl cryf arno) ar yr allor.</p>    | <p><b>ystafell gyfarfod</b></p> <p>Mae'r gymuned yn bwysig iawn i Fwdhyddion, ac mae'n bosib iddyn nhw aros ar ôl y gwasanaeth i gael paned o de.</p>     |

# Llunio baner weddi

Bydd rhai Bwdhyddion yn ysgrifennu gweddiâu ar faneri lliwgar, ac yn eu gosod yn yr awyr agored. Maen nhw'n credu bod y weddi'n cael ei hailadrodd drosodd a throsodd wrth i'r gwynt chwythu dros y faner, ac mae'r gwynt yn cario'r weddi allan i'r byd.

## Fe fydd arnoch chi angen

papur sgrap

siswrn

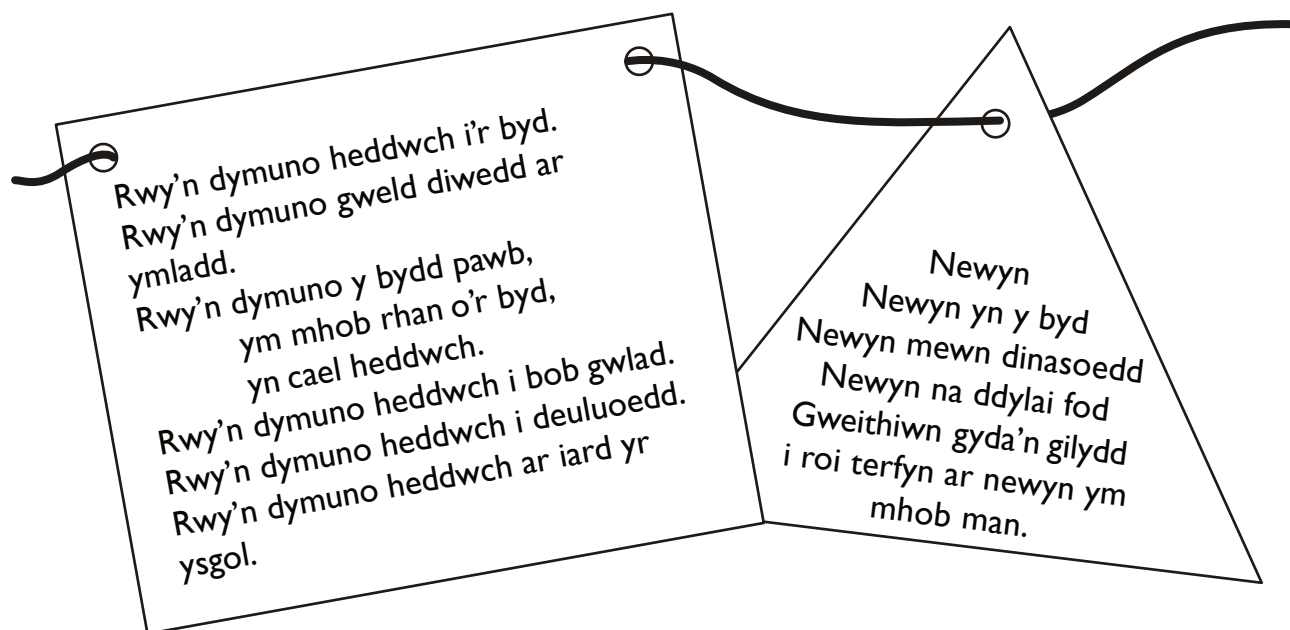
papur neu ddefnydd o liwiau llachar

pensiliau neu binnau ffelt

llinyn

## Beth i'w wneud

1. Ysgrifennu gweddi dros y byd. Beth fydddech chi'n ei ddymuno fwyaf ar gyfer ein byd a'i holl bobl? Rhannwch eich syniadau gyda'ch ffrindiau. Yna, ysgrifennwch beth sy'n bwysicaf yn eich golwg chi.
2. Ysgrifennwch eich gweddi ar ddarn lliwgar o bapur neu ddefnydd. (Defnyddiwch binnau ffelt i ysgrifennu ar ddefnydd.) Torrwch y papur neu'r defnydd i'r siâp o'ch dewis chi i wneud y faner.
3. Gwnewch dyllau yng nghorneli'r faner a rhedeg llinyn trwy'r tyllau.
4. Clymwch y faner allan yn yr awyr agored, lle gallwch chi ei gweld, a chael eich atgoffa o'ch dymuniad ar gyfer y byd. Bob tro y byddwch chi'n gweld y faner, meddyliwch am beth allwch chi ei wneud fyddai'n helpu i wireddu eich gobaith.

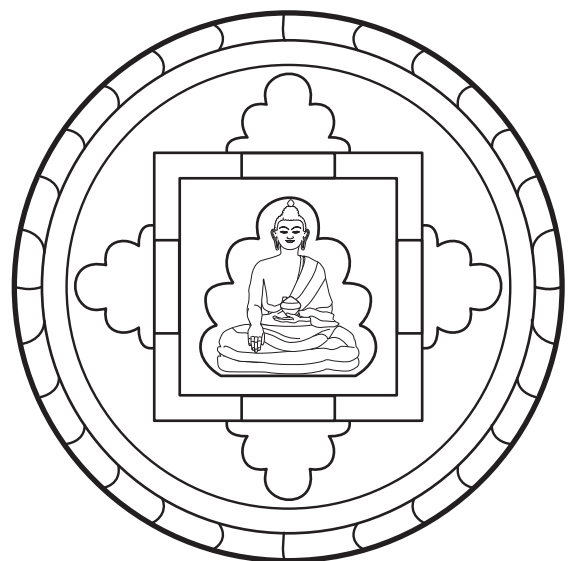
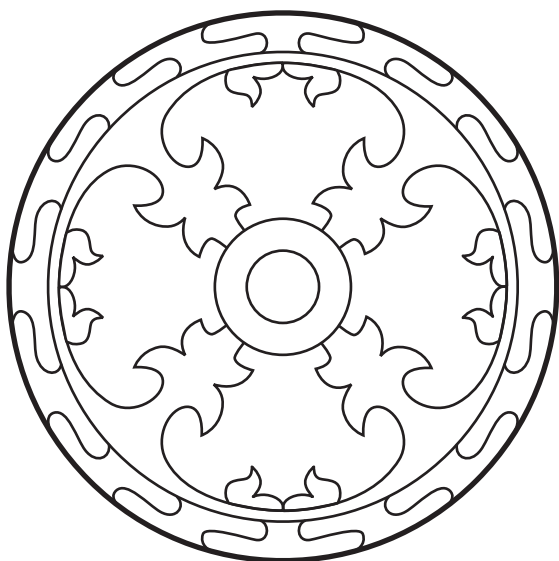


# Dylunio mandala

Mae rhai Bwdhyddion yn defnyddio mandala i'w helpu wrth iddyn nhw fyfyrto. Cynllun crwn yw mandala gyda phatrymau geometrig o gylchoedd, trionglau, sgwariau a siapiau rhombws arno. Weithiau mae llun y Bwdha Shakyamuni ar y mandala.

## Beth i'w wneud

- 1. Ymchwil:** Chwiliwch am luniau mandalau traddodiadol, i gael syniadau. Edrychwch mewn llyfrau ar Fwdhaeth, neu chwiliwch ar y rhynggrwyd gan ddefnyddio'r geiriau allweddol 'images' a 'mandala'.
- 2. Trafod:** Edrychwch ar y lluniau gyda'ch ffrindiau. Trafodwch sut y gallai elfennau'r mandala helpu'r Bwdhyddion wrth iddyn nhw fyfyrto. Pam y mae lluniau o'r Bwdha Shakyamuni ar rai? Pam mai patrymau geometrig sydd ar rai?
- 3. Meddwl:** Mae Bwdhyddion yn myfyrto ar bethau sy'n bwysig iddyn nhw. Beth sy'n bwysig i chi? Beth mae'n rhaid i chi weithio arno yn eich bywyd chi?
- 4. Dylunio:** Cynlluniwch fandala fydd yn eich helpu chi i feddwl am y pethau sy'n bwysig i chi.
- 5. Gwneud:** Lluniwch eich mandala. Fe allwch chi wneud llun a'i liwio neu ei baentio. Mae'n bosib i chi wneud mandala trwy wnio defnydd, neu fe allech chi wneud un â thywod o wahanol liwiau y gall y gwynt ei chwythu i ffwrdd wedyn. (Gallwch wneud tywod lliw trwy roi ychydig o dywod glân wedi'i olchi mewn bag plastig, ychwanegu diferion o liw bwyd, a'i ysgwyd nes bod y lliw wedi cymysgu â'r tywod. I gael lliwiau mwy llachar, fe allech chi ddefnyddio siwgr a lliw bwyd.)



# Gwneud cerdyn wedi'i ran-dorri

Mae nifer fawr o Fwdhyddion sydd â nifer o wahanol draddodiadau. Mewn gwledydd Bwdhaidd, mae Wesak yn wyl bwysig. Maen nhw'n cofio am fywyd y Bwdha Shakyamuni. Caiff yr wyl ei dathlu ar ddiwrnod ym mis Ebrill neu fis Mai, pan fydd y lleuad yn llawn.

Mae haelioni yn bwysig gan Fwdhyddion. Yn ystod Wesak (sydd weithiau'n cael ei alw'n Ddiwrnod y Bwdha), maen nhw'n offrymu rhoddion a'u rhoi i'r mynachod. Bydd rhai pobl yn anfon cardiau neu'n rhoi anrhegion bach i aelodau eu teulu a'u ffrindiau.

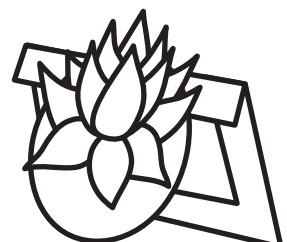
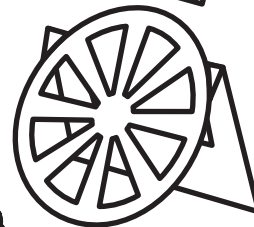
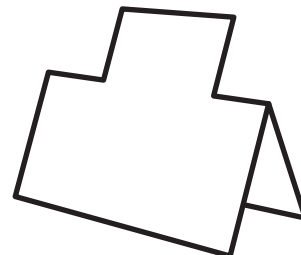
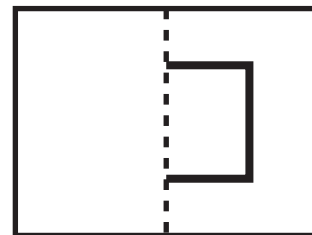
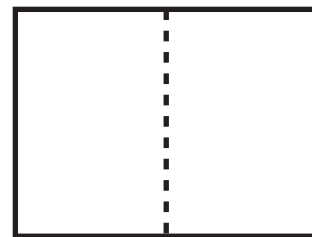
## Fe fydd arnoch chi angen

½ tudalen o gerdyn maint A4  
pren mesur

pensiliau  
cyllell grefft a siswrn

## Beth i'w wneud

1. Tynnwch linell ysgafn â phensil i lawr canol y cerdyn, lle bydd y plygiad.
2. Gyda chyllell grefft, torrwrch dair ochr y petryal fel mae'n dangos yma. (Y bedwaredd ochr yw'r llinell bensil ar ganol y cerdyn.)
3. Gwnewch blygiad mynydd ar hyd bob pen eich llinell bensil, fel bod y rhan rydych chi wedi'i thorri yn sefyll i fyny. Peidiwch â phlygu'r rhan yma.
4. Dewiswch gynllun addas ar gyfer eich cerdyn, fel llun y Bwdha Shakyamuni, llun blodyn lotws neu lun olwyn wyth adain. Tynnwch lun eich cynllun ar y cerdyn. Yn ofalus, siapiwch ben y cerdyn i gyd-fynd â'r cynllun. Wedi i chi ddeall sut i wneud cerdyn fel yma, mae'n bosib i chi wneud pob math o gardiau. Gallwch eu gwneud yn llai, neu'n fwy, eu plygu o'r ochr, neu dorri rhan o waelod y cynllun hefyd.
5. Ysgrifennwch 'Wesak Hapus' neu 'Diwrnod Bwdha Hapus' ar y cerdyn.



# Canfod cylch y lleuad

Bydd gwyliau'r Bwdhyddion yn aml yn cael eu cynnal ar yr adeg y mae'r lleuad yn llawn. Mae hyn oherwydd bod Bwdhyddion yn credu bod y digwyddiadau pwysicaf ym mywyd y Bwdha Shakyamuni wedi digwydd ar adegau neilltuol pan oedd y lleuad yn llawn.

Llenwch y manylion ar y ddau galendr yma. Dewiswch y ddau fis nesaf. Ysgrifennwch enw'r dyddiau ar ben y colofnau. Nodwch pa bryd mae dyddiadau'r lleuad newydd am bob mis. Nodwch hefyd ddyddiadau lleuad lawn y ddau fis. Fe allwch chi hefyd nodi dyddiadau'r ddau hanner lleuad.

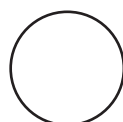
**Mis** \_\_\_\_\_

| dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
| 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        |
| 15        | 16        | 17        | 18        | 19        | 20        | 21        |
| 22        | 23        | 24        | 25        | 26        | 27        | 28        |
| 29        | 30        | 31        |           |           |           |           |

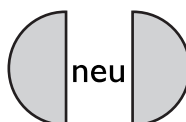
**Mis** \_\_\_\_\_

| dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ | dydd ____ |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1         | 2         | 3         | 4         | 5         | 6         | 7         |
| 8         | 9         | 10        | 11        | 12        | 13        | 14        |
| 15        | 16        | 17        | 18        | 19        | 20        | 21        |
| 22        | 23        | 24        | 25        | 26        | 27        | 28        |
| 29        | 30        | 31        |           |           |           |           |

## allwedd

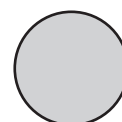


lleuad newydd



neu

hanner lleuad



lleuad lawn

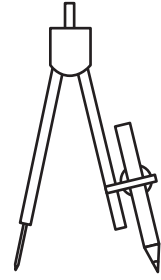
# Llunio olwyn

Mae'r olwyn yn symbol o beth roedd y Bwdha Shakyamuni yn ei ddysgu. Mae wyth adain iddi, sy'n cynrychioli'r Llwybr Wythblyg Nobl. Dyma'r llwybr y mae Bwdhyddion yn credu sy'n ffordd i roi terfyn ar ddiodef.

## Fe fydd arnoch chi angen

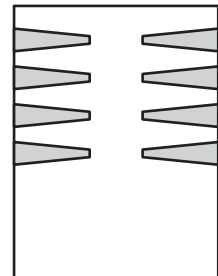
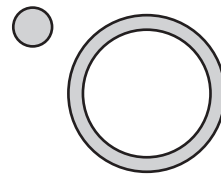
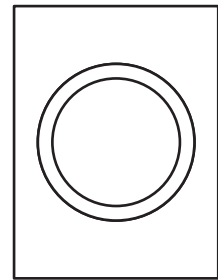
2 dudalen o gerdyn A4  
siswrn  
glud neu dâp gludiog

cwmpas  
pensil  
pinnau ffelt

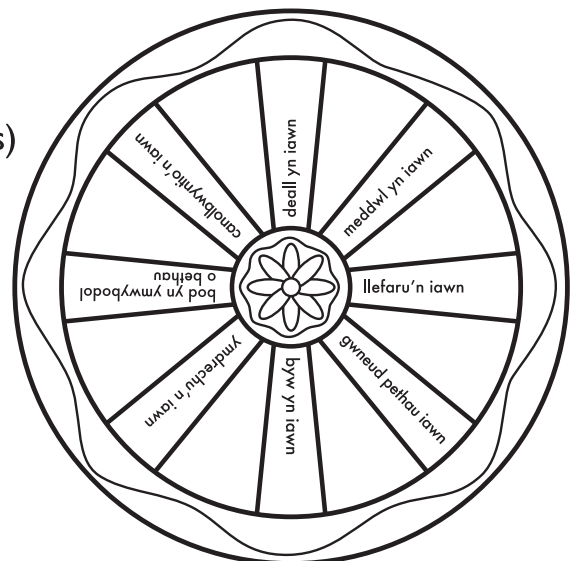


## Beth i'w wneud

1. Defnyddiwch y cwmpas i wneud siâp cylch tua 18cm ar draws. (Bydd angen i big y cwmpas a'r pensil fod tua 9cm ar wahân.) Gwnewch siâp cylch arall 2cm y tu mewn i'r cylch cyntaf a thorrwch y siâp allan fel ymyl yr olwyn.
2. Tynnwch lun cylch bach arall tua 3cm ar draws, i fod yn ganol i'r olwyn.
3. Torrwch allan 8 adain, pob un tua 7cm o hyd. Torrwch bob adain fel bod y pen sydd wrth ymyl yr olwyn tua 2cm o led, a'r pen arall, sydd wrth ganol yr olwyn tua 1cm o led.
4. Gosodwch ddarnau'r olwyn at ei gilydd gyda glud neu dâp ar gefn y model.
5. Addurnwch gylch yr olwyn, a'r canol.
6. Ar bob adain, ysgrifennwch un o'r camau yma tuag at fyw'n dda:



- deall yn iawn  
(yr hyn mae'r Bwdha Shakyamuni yn ei addysgu)
- meddwl yn iawn  
(meddwl pethau caredig)
- llefaru'n iawn  
(peidio â dweud anwiredd neu siarad yn gas)
- gwneud pethau iawn  
(peidio â dwyn, neu niweidio eraill)
- byw yn iawn  
(dewis swydd sydd ddim yn achosi niwed)
- ymdrechu'n iawn  
(gweithio i wneud y peth iawn)
- bod yn ymwybodol o bethau  
(bod yn effro ac yn wyladwrus)
- canolbwyntio'n iawn  
(hyfforddi eich meddwl i fod yn dawel)



# Beth yw hapusrwydd?

Dyma'r Metta Sutta, araith enwog gan y Bwdha Shakyamuni. Ystyr Metta yw 'caredigrwydd cariadus', sy'n beth pwysig iawn i Fwdhyddion. Mae'r anerchiad yma'n dangos pa mor bwysig yw hapusrwydd i Fwdhyddion.

Bydded i bawb fod yn hapus a diogel.  
Bydded eu calonnau'n gyfan.  
Pa fodau byw bynnag ydyn nhw -  
Gwan neu gryf, tal neu fyr,  
Bach neu fawr,  
Y rhai sydd yn y golwg neu o'r golwg,  
Yn byw'n agos, neu'n bell i ffwrdd.  
Y rhai sydd wedi'u geni  
A'r rhai sydd heb eu geni eto.  
Bydded i bawb, heb un eithriad,  
Fod yn hapus!

Mae Bwdhyddion yn credu mai stad o feddwl yw hapusrwydd. Os yw ein meddyliau ni yn lân ac yn heddychlon, fe fyddwn ni'n hapus, does dim gwahaniaeth beth sy'n digwydd o'n cwmpas. Llenwch yr acrostig gyda geiriau neu frawddegau am hapusrwydd.

H \_\_\_\_\_  
A \_\_\_\_\_  
P \_\_\_\_\_  
U \_\_\_\_\_  
S \_\_\_\_\_  
R \_\_\_\_\_  
W \_\_\_\_\_  
Y \_\_\_\_\_  
DD \_\_\_\_\_



# Gwneud blodyn lotws

Mae'r blodyn lotws agored yn bwysig gan Fwdhyddion fel symbol o burdeb ysbrydol. Maen nhw'n credu bod y Bwdha Shakyamuni wedi cael gweledigaeth, lle gwelodd bobl fel llyn o blanhigion lotws oedd heb agor eto.

- Mae rhai pobl fel blagur, yn parhau i fod ynghudd yng ngwaelod y llyn.
- Mae rhai pobl fel blagur sydd wedi tyfu ychydig uwch, ond sy'n parhau i fod yn fwdlyd ac wedi cau'n dynn.
- Mae rhai pobl fel blagur sydd wedi cyrraedd wyneb y dŵr, ac angen dim ond ychydig bach o help gan olau'r haul i agor yn flodau hardd.

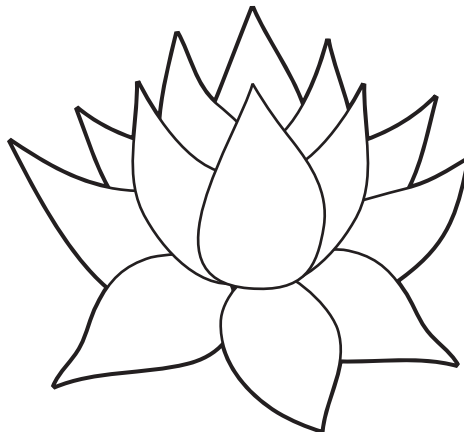
## Fe fydd arnoch chi angen

1 llond cwpan o halen  
diferion o olew coginio  
paent gwyn

3 llond cwpan o flawd  
1 llond cwpan o ddŵr  
glud PVA

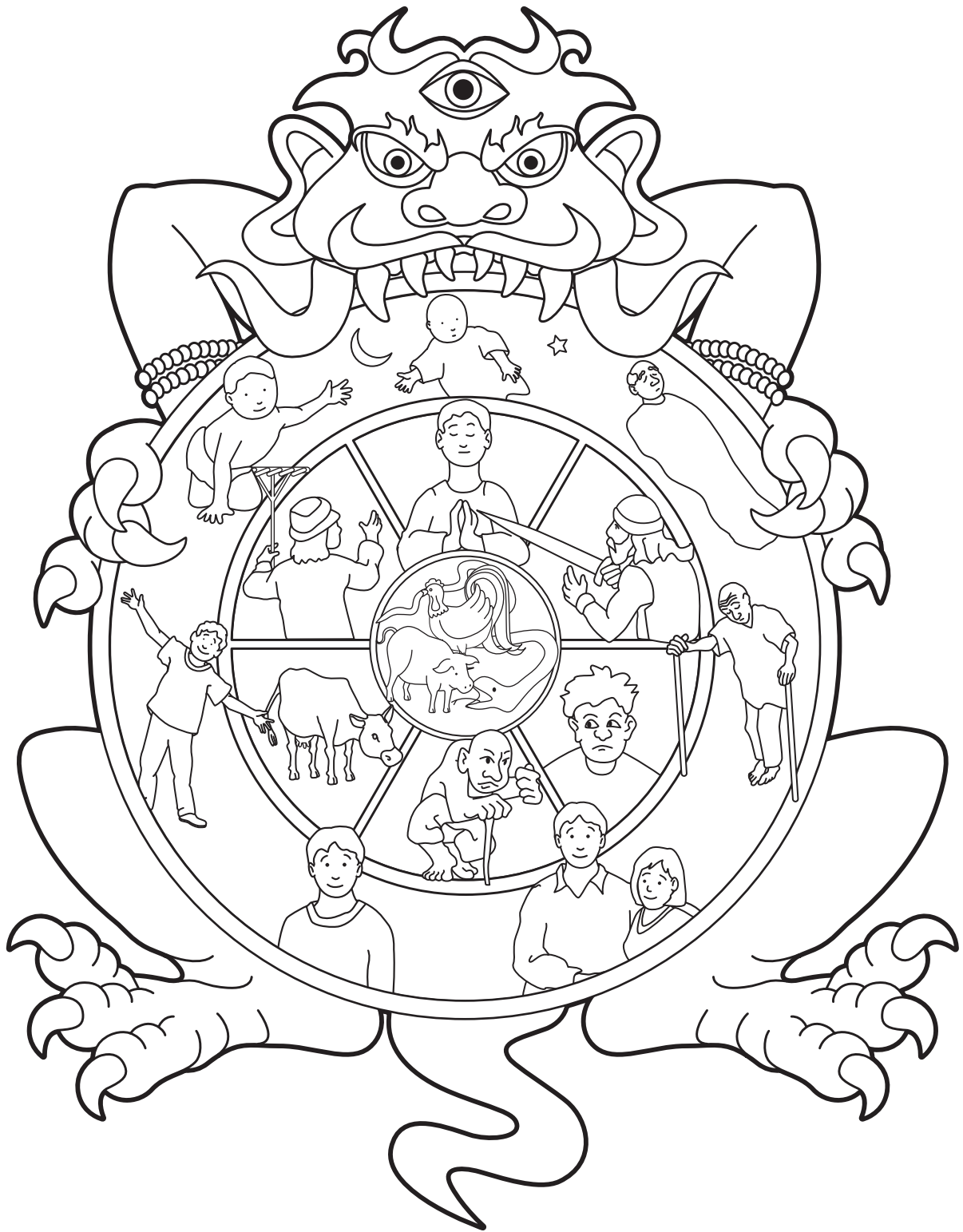
## Beth i'w wneud

1. Gwnewch does blawd a halen trwy gymysgu'r blawd, halen, olew a dŵr. Os yw'r toes yn rhy sych, ychwanegwch ychydig rhagor o ddŵr.
2. Tylinwch y toes am o leiaf ddau funud. Gadewch iddo orffwys am hanner awr cyn ei ddefnyddio.
3. Siapiwch y toes i wneud model o'r blodyn lotws wyth petal. (Os oes rhywfaint o'r toes yn weddill, bydd angen ei defnyddio erbyn y diwrnod wedyn, neu ei daflu.)
4. Gofynnwch i oedolyn grasu'r model i chi. Craswch fodolau bach am awr ar wres o 150°C (300°F neu farc nwy 2). Bydd modelau mwy angen eu crasu am 3 awr ar wres o 135°C (275°F neu farc nwy 1). Craswch y modelau nes eu bod yn hollol sych. Profwch hyn trwy daro gwaelod y model yn ysgafn. Os yw'n swnio'n wag, mae'n barod.
5. Paentiwch y modelau'n wyn, a rhoi cot o farnais iddyn nhw gyda glud PVA.





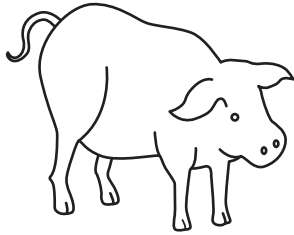
# Olwyn bywyd



# Ffordd o fyw

Mae Bwdhyddion yn credu bod anhapusrwydd yn cael ei achosi gan anwybodaeth, casineb a thrwy fod yn farus. Ysgrifennwch rai problemau y mae'r tri pheth yma'n ei achosi. Meddyliwch am bethau croes ystyr i'r rhain a symbol i bob un ohonyn nhw. Ysgrifennwch rai pethau da sy'n dod o'r tri pheth yma.

Symbol am anwybodaeth yw'r mochyn.

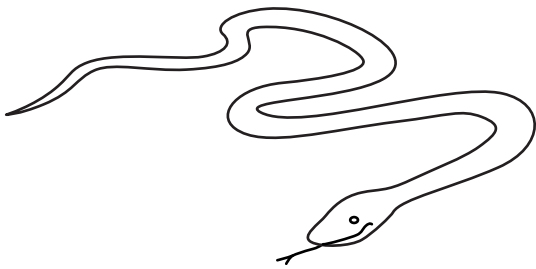


Rhai problemau y mae anwybodaeth yn eu hachosi yw

\_\_\_\_\_ yw fy symbol i am wybodaeth.

Rhai pethau da sy'n dod o wybodaeth yw

Symbol am gasineb yw'r neidr.

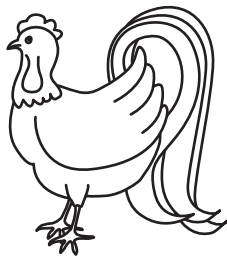


Rhai problemau y mae casineb yn eu hachosi yw

\_\_\_\_\_ yw fy symbol i am gariad.

Rhai pethau da sy'n dod o wybodaeth yw

Symbol am fod yn farus yw'r ceiliog.



Rhai problemau y mae bod yn farus yn eu hachosi yw

\_\_\_\_\_ yw fy symbol i am haelioni.

Rhai pethau da sy'n dod o haelioni yw

# Meddwl am alwedigaethau

Mae Bwdhyddion yn credu bod angen iddyn nhw ddewis eu swyddi'n ofalus. Fe ddylen nhw ddewis swydd sydd ddim yn eu niweidio nhw'u hunain, nac yn niweidio pethau byw eraill.

Yn gyntaf, ysgrifennwch restr o swyddi yn y golofn gyntaf. Yna, meddyliwch a yw'r swyddi yma'n helpu'r byd a'r creaduriaid sy'n byw ynddo, neu yn achosi niwed. Yn yr ail golofn, rhowch dic os yw'n helpu, neu groes os yw'n achosi niwed. Wrth i chi wneud hynny, nodwch eich rhesymau yn y drydedd golofn.

| <b>swydd</b> | <b>x neu ✓</b> | <b>rhesymau</b> |
|--------------|----------------|-----------------|
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |
| _____        | _____          | _____           |

# Bwydydd organig

Mae'n well gan Fwdhyddion fwyta bwyd sydd ddim yn achosi niwed i'r ddaear yn y broses o'i dyfu a'i gynhyrchu, ac sydd ddim yn niweidio'u cyrff wrth iddyn nhw'i fwyta. Bydd rhai Bwdhyddion yn gwneud hynny trwy fwyta bwydydd organig. A yw hynny'n beth hawdd? Allech chi baratoi eich hoff brydau bwyd gyda dim ond y bwydydd organig y mae'n bosib i chi eu prynu yn yr archfarchnad?

Gwiriwch hyn trwy edrych ar wefan un o'r archfarchnadoedd sydd ar-lein. (Efallai y bydd yn rhaid i chi ofyn am help rhywun i gael mynediad i'w cyfrif er mwyn gallu gweld.) Yn y maes chwilio, teipiwch y gair 'organic' i weld yr amrywiaeth y mae'r archfarchnad yn ei gynnig. Nodwch y bwydydd yn y categorïau yma.

bara, teisennau a bisgedi

bwydydd llaeth ac wyau

prydau parod

cig

ffrwythau a llysïau

cyffredinol



# Fy Ngeiriadur

Fe fyddwch chi'n dod ar draws nifer o eiriau newydd yn y stori Archwilio Bwdhaeth. Bydd rhai yn eiriau Cymraeg, ac eraill yn eiriau *Pali* neu *Sanskrit*. Cadwch gofnod o'r geiriau newydd, ynghyd â'u hystyron.

|                |   |
|----------------|---|
| <b>myfyrio</b> | hyfforddi'r meddwl, a gwacáu'r holl feddyliau ohono, er mwyn gallu canolbwyntio ar bethau sy'n bwysig |
| <b>Dharma</b>  | y pethau y mae'r Bwdha Shakyamuni yn eu haddysgu i'r bobl   |
| <b>Sangha</b>  | cymuned y Bwdhyddion.   |

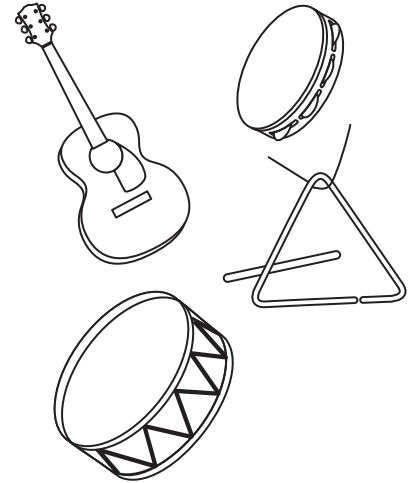
|       |       |
|-------|-------|
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |
| _____ | _____ |

# Cyfansoddi cerddoriaeth

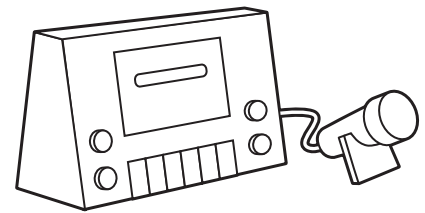
Ydych chi wedi sylwi ar yr effaith y mae gwahanol synau'n gallu ei achosi? Mae rhai synau'n gallu ein cyffroi, gall rhai synau godi ofn arnom ni, a gall rhai eraill wneud i ni deimlo'n heddychlon. Mae Bwdhyddion yn dewis geiriau a synau arbennig (y maen nhw'n eu galw'n mantras) i'w helpu wrth fyfyrto. Mae sain yn bwysig iawn.

## Beth i'w wneud

1. Dewiswch un teimlad yr hoffech chi ei archwilio.
2. Arbrofwch gydag offerynnau cerdd ac eitemau cyffredin sydd gennych chi o gwmpas y dosbarth. Dewiswch rai fydd yn cyfleu'r teimlad yr hoffech chi ei greu.
3. Rhowch gynnig ar greu'r seiniau trwy ddefnyddio gwahanol gyfuniadau i greu'r effaith orau.
4. Nodwch y dilyniant mewn ffordd fydd yn awdd i chi ei gofio.
5. Recordiwch eich cerddoriaeth ar recordydd tâp neu gyfrifiadur.
6. Chwaraewch eich cerddoriaeth i ffrind i weld a yw'n creu'r teimlad wnaethoch chi ei ddewis. Os nad yw'n gwneud hyn, yna gweithiwch eto i weld sut y gallech chi ei newid, ac yna ei ail recordio.

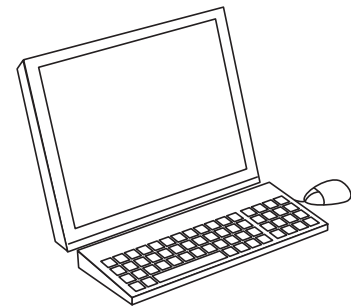


|          |    |  |       |  |    |    |
|----------|----|--|-------|--|----|----|
| cloch    |    |  | 3     |  | 3  |    |
| drwm     | x  |  |       |  |    |    |
| stamp    | xx |  | xx    |  | xx | xx |
| tamborîn | x  |  | ~~~~~ |  | x  |    |



## Syniad ychwanegol

Os ydych chi'n recordio'ch cerddoriaeth ar gyfrifiadur fel ffeil sain, fe allech chi ei drosglwyddo i raglen fel 'Powerpoint', a dod o hyd i luniau oddi ar y rhyngrwyd, neu o 'Clip Art', i gyd-fynd â'r gerddoriaeth a'i gyflwyno i'r dosbarth cyfan.



# Crefyddau'r Byd Heddiw

## *Llawlyfr athrawon*

Mae'r llawlyfr athrawon yn rhan o Gyfres Crefyddau'r Byd Heddiw, sy'n cynnwys saith llyfr stori ar gyfer plant 8 -11 mlwydd oed. Yn y gyfres mae'r disgyblion a'r athrawon yn cael eu gwahodd i ymuno â dau blentyn o'r enw Rhys a Sara sy'n dysgu mwy am eu ffrindiau o saith traddodiad crefyddol:

- Eglwys Anglicanaidd
- Bwdhaeth
- Eglwys Unionged Ddwyreiniol
- Hindŵaeth
- Islam
- Iddewiaeth
- Sikhiaeth

Mae'r llawlyfr athrawon yn rhoi:

- gwybodaeth gefndirol gynhwysfawr am y saith traddodiad crefyddol
- gweithgareddau dosbarth
- taflenni gwaith y mae'n bosib eu llungopïo
- rhestr geiriau allweddol

