

# Y Llwybr Wythblyg: gwybodaeth gefndirol

Y Llwybr Wythblyg yw'r wyth rheol a ddysgwyd gan y Bwdha a fydd yn ein helpu i feddwl ac ymddwyn yn wahanol ond hefyd i gadw cydbwysedd yn ein bywydau er mwyn i ni fod yn sefydlog ac nid i fyny ac i lawr. Maen nhw wedi eu rhannu'n dair rhan – doethineb (gweld pethau fel ag y maen nhw mewn gwirionedd), moesoldeb (meddwl ac ymddwyn mewn ffordd gadarnhaol) a myfyrdod (canolbwyntio).

## 1. Samma ditthi = Gweld yn gywir.

Cyfeirir at hwn weithiau fel y ddealltwriaeth gywir a dyma pryd mae unigolyn yn ymwybodol o realiti bywyd. Disgrifiodd y Bwdha hyn fel: 'dealltwriaeth o ddiodefaint, o achos diodefaint, o ddiwedd diodefaint, ac o'r llwybr sy'n arwain at ddiwedd diodefaint.' (Thera). Ond mae'n fwy na hyn. Mae'n golygu gwerthfawrogiad dwysach o oblygiadau ehangach y gwirioneddau hyn ar y cyd â dysgeidiaethau Bwdhaidd eraill fel tri nod bodolaeth, tarddiad rhyngddibynnol a'r pum khandha.

## 2. Samma sankappa = Penderfynu'n gywir.

Cyfeirir at hwn weithiau fel agwedd neu ddyhead ac mae'n golygu pan fydd unigolyn yn ceisio cyflawni meddyliau pur, iach a chadarnhaol yn unig. Mae'n golygu meddu ar ymwybod na all rhwystrau amharu arno. Mae cysylltiad uniongyrchol â karma yma, yn yr ystyr bod bwriadau'n arwain at weithredoedd. Mae meddyliau neu fwriadau o'r fath yn gwbl anhunanol, yn rhydd o ymlyniad ac yn llawn tosturi. Dim ond trwy fyfyrdod y gellir cyflawni'r doethineb hwn.

## 3. Samma vaca = Llefaru'n gywir.

Mae hyn yn cynnwys y gwirionedd a llefaru'n gwrtais. Mae'n annog pobl i beidio â dweud celwydd neu or-ddweud a pheidio â bod yn greulon tuag at eraill trwy gyfrwng iaith. Mae'n eang iawn, gan gynnwys y syniad ei bod yn iawn i fod yn dawel ar adegau. Ar yr ochr gadarnhaol, mae'n hybu llefaru pwrpasol ac ystyrlon, sy'n arwain at ddatblygiad ysbrydol.

## 4. Samma kammanta = Gweithredu'n gywir.

Mae hyn yn golygu na fydd unigolyn yn niweidio eraill mewn unrhyw ffordd trwy drais neu ladrata. Mae'n ymestyn at ymwybyddiaeth gyffredinol o eraill ac yn annog dana (rhoi) fel ffordd o ddangos anhunanoldeb. Dylid osgoi camymddygiad rhywiol. Yn gryno, mae gweithredu'n gywir yn hybu bywyd da, moesol sy'n golygu ymddwyn yn anrhydeddus ac yn heddychlon tuag at eraill a thuag ar yr hunan ac er lles eraill a'r hunan.

## 5. Samma ajjiva = Byw'n gywir.

Mae hyn yn golygu ennill bywoliaeth sydd o fudd i eraill ac nad yw'n achosi unrhyw niwed. Mae hefyd yn ymwneud ag amrywiaeth o ddysgeidiaethau Bwdhaidd. Yn ei hanfod, mae pum bywoliaeth yn cael eu nodi'n benodol fel rhai anffodus: masnachu mewn gwenwynau, bodau dynol, sylweddau meddwol, arfau a chnawd.

## 6. Samma vayama = Ymdrechu'n gywir.

Mae hyn yn golygu bod unigolyn yn benderfynol o osgoi pethau afiach neu ddieflig. Mae'n

# Y Llwybr Wythblyg: gwybodaeth gefndirol

gysylltiedig ag ail ran y llwybr, yn yr ystyr bod angen y ddisgyblaeth hon i osgoi cyflyrau meddwl afiach neu anfedrus. Mae hyn yn galluogi ysgogi a meithrin cyflyrau meddwl pur ac iach. Mae'r ddisgyblaeth a bwysleisir yma'n cael ei hatgyfnerthu gan reolau moesol a ffordd fynachaidd o fyw.

## **7. Samma sati = Meddwl yn gywir.**

Mae hyn yn golygu bod yn gwbl ymwybodol o'ch cymhellion a rhesymau eich hun dros wneud rhywbeth. Yn ôl Saddhatissa, mae hyn yn cyfeirio at 'ymestyn ymwybod yr hunan yn raddol nes bydd pob gweithred, meddwl a gair yn cael ei berfformio yng ngoleuni llawn ymwybyddiaeth'. Mewn myfyrdod, mae'r sylfeini y mae meddylgarwch yn gweithredu ohonynt yn cynnwys ffurf, teimladau a lluniadau meddyliol.

## **8. Samma samadhi = Canolbwyntio'n gywir.**

Mae hyn yn golygu canolbwyntio'r meddwl mewn myfyrdod. Mae'n golygu datgysylltu'n llwyr o'r cyflyrau afiach ac ymgolli yn y pedwar jhana neu lefelau myfyrdod. Dyma'r safon ddelfrydol a osodir gan y Bwdha, y ffordd ganol rhwng eithafion. Mae'n gyflwr o ymwybyddiaeth a dealltwriaeth uwch. Mae'r bywyd mynachaidd yn meithrin hwn ac mae canolbwyntio'n cyfeirio'n uniongyrchol ar fyfyrdod Bwdhaidd.