

Y Tair Noddfa: gwybodaeth gefndirol

Nid mannau cuddio o fewn Bwdhaeth yw'r Tair Noddfa, ac nid yw'r bobl sy'n 'mynd am noddfa' yn ddefodol yn ceisio dianc oddi wrth unrhyw beth. Yn hytrach, maen nhw'n ceisio cymorth ac arweiniad wrth iddynt ddilyn llwybr ysbrydol heriol. Mae'r Tair Noddfa hefyd yn cael eu hadnabod mewn Bwdhaeth fel y Tair Gem (triratna yn yr iaith Sansgrit), sy'n golygu eu bod yn drysorau amhrisiadwy. I Fwdhyddion, mae'r Tair Gem yn cynnig ysbrydoliaeth y Bwdha, gwirionedd y Dharma a chefnogaeth y Sangha. Mae ysbrydoliaeth, gwirionedd a chefnogaeth yn elfennau gwerthfawr iawn mewn byd ansicr, ond maen nhw'n aml yn ansefydlog a byrhoedlog. Mae llawer o bobl yn ymddiried yng ngwerthoedd seciwlar y gymdeithas gyfoes, fel y rhyddid i geisio cyfoeth ac hapusrwydd. Mae rhai pobl yn dibynnu ar fodau dynol eraill, sy'n amherffaith yn eu hanfod, i fod yn gefnogaeth ac yn ysbrydoliaeth iddynt. Nid yw pobl yn berffaith, ac mae hyd yn oed pobl dda yn debygol o'n siomi. Mae gwerthoedd rhai pobl yn deillio o gredoau crefyddol neu farn wleidyddol benodol. Gallai Bwdhyddion ddweud er nad yw'r rhain o anghenraid yn negyddol, nid ydyn nhw'n debygol o gynnal unigolyn ar y llwybr anodd tuag at orchfygu'r hunan a chyflawni goleuedigaeth, a bod angen angorau mwy cadarn, a roddir gan y Tair Gem.

Mae nifer o wahanol draddodiadau Bwdhaidd yn defnyddio'r arfer o fynd am noddfa, ond maen nhw'n priodoli ystyron ychydig yn wahanol i bob un. Yn y traddodiad Theravada, credir fel arfer mai'r Bwdha yw Gotama, y Bwdha hanesyddol, sy'n cael ei adnabod fel yr Un Bendigaid, yr arahant neu arhat (yr un bonheddig), sydd wedi ei ddeffro'n berffaith. Fodd bynnag, mae gan Fwdhaeth Mahayana ddealltwriaeth llawer mwy cymhleth o natur 'Bwdha'. Gallai mynd am noddfa yn y Bwdha gynnwys meddwl am Gotama, ond hefyd am Fwdhau eraill, gan gynnwys y rhai sy'n bodoli mewn teyrnasoedd eraill, fel Amitabha, ac yn cynnwys y Dharmakaya, yr eithaf, y tu hwnt i bob dealltwriaeth. Gallai mynd am noddfa yn y Bwdha gynnwys ymwybyddiaeth o'r natur-Bwdha cynhenid ym mhob bodolaeth. Gallai hefyd gynnwys mynd am noddfa mewn bodhisattva (un sy'n wirionedd/goleuedigaeth yn ei hanfod), neu lama neu athro arbennig, yn enwedig yn nhraddodiadau Tibet. Mewn rhai traddodiadau, mae'r sangha'n adrodd rhestr o batriarchiaid, sydd wedi trosglwyddo'r dysgeidiaethau trwy'r cenedlaethau.

Caiff mynd am noddfa yn y Dharma, neu'r gwirionedd/dysgeidiaethau, ei ddisgrifio weithiau yn y traddodiad Theravada fel mynd am noddfa yn y Llwybr Wythblyg Nobl a'r Ffordd Ganol. Mae'r rhain yn cynnig strwythur ar gyfer byw sy'n arwain at heddwch a thawelwch, a diffyg gelyniaeth. Yn ogystal â chynnig noddfa, nod y Dharma yw herio a gwahodd yr unigolyn doeth i'w ymchwilio (ehipassiko) a'i brofi, ac i alluogi iddo arwain at drawsnewid. Mewn traddodiadau Mahayana, bydd y Dharma'n cael ei ddeall mewn ffyrdd dirifedi eraill, fel dysgeidiaeth dulliau medrus (apaya kausalya) a'r llwybr bodhisattva yn y Swtra Lotws, neu ddysgeidiaeth natur-Bwdha yn y Swtra Tathagatarabha, neu ddysgeidiaeth gwacter (sunyata) yn y Mulamadhyamakakarika. Ym mhob achos, mae'n ymwneud â cheisio doethineb, tosturi a goleuedigaeth.

Yn yr un modd, gellid dehongli'r Sangha mewn ffordd gyfyng, er enghraifft Sangha pedwarplyg y mynachod, lleianod, gwŷr lleyg a gwragedd lleyg, neu ystyr ehangach o'r holl Fwdhyddion o fewn traddodiad penodol, neu'r holl Fwdhyddion byd-eang. Yn nodweddiadol, mae Bwdhyddion sy'n mynd am noddfa yn y Sangha'n meddwl am yr holl fodau ymdeimladol sydd wedi ymarfer o'u

Y Tair Noddfa: gwybodaeth gefndirol

blaenau, y rhai sydd wedi dysgu'r dharma a'r rhai sy'n byw'r bywyd crefyddol. Maen nhw hefyd yn meddwl am y rhai sy'n ymarfer gyda nhw, ac yn eu cefnogi yn eu bywydau ysbrydol.

I Fwdhyddion, mae ailadrodd y ddefod o fynd am noddfa'n pwysleisio pa mor ganolog yw'r Tair Gem hyn i'w bywydau. Mae siantio'r bwriad o fynd am noddfa'n troi'r ymrwymiad yn ddefod fendigedig a gwefreiddiol, sy'n cael ei hailddatgan mewn sawl seremoni a puja (seremonïau defosiynol) Bwdhaidd. Mae ailadrodd yn bwysig mewn Bwdhaeth, oherwydd bod ganddo'r grym i newid cyflyrau meddwl. Mae'r noddfeydd yn cael eu hailadrodd ynddynt eu hunain dair gwaith yn ystod yr ymarfer siantio, ac maen nhw'n cael eu siantio ar bob cyfle.