

PERAN VEGETARISME DALAM MEMBANGUN KESEJAHTERAAN SPIRITUAL MENURUT AJARAN BUDDHA: STUDI DI MAHA VIHARA MAITREYA DUTA PALEMBANG

Marshanda Rachma Mariska¹, Nugroho², Herwansyah³

^{1,2,3}Prodi Studi Agama-Agama, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam,
UIN Raden Fatah Palembang, Indonesia

*email: marshanda.bta30gmail.com, nugroho_uin@radenfatah.ac.id,
herwansyah_uin@radenfatah.ac.id*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran vegetarianisme dalam membangun kesejahteraan spiritual menurut ajaran Buddha di Maha Vihara Maitreya Duta Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode wawancara dan kajian literatur dengan praktisi Buddha serta ahli spiritual. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa vegetarianisme selaras dengan prinsip-prinsip inti Buddhisme seperti ahimsa (tanpa kekerasan), karuna (belas kasih), dan metta (cinta kasih). Praktik ini membantu mengurangi karma negatif dan meningkatkan karma positif dengan menghindari pembunuhan hewan untuk konsumsi makanan. Selain itu, diet vegetarian juga diketahui mendukung perkembangan pengendalian diri, disiplin dan ketenangan batin, yang sangat penting dalam praktik meditasi dan kontemplasi Buddhis. Dan direkomendasikan kepada para peneliti selanjutnya untuk bisa lebih mengembangkan penelitian yang seperti ini lebih baik lagi supaya bisa melengkapi kekurangan yang ada dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Vegetarianisme, Buddha, Daging

Abstract:

This research aims to explore the role of vegetarianism in building spiritual well-being according to Buddhist teachings at Maha Vihara Maitreya Duta Palembang. This research uses a qualitative approach through interviews and literature studies with Buddhist practitioners and spiritual experts. The results and discussion of this study show that vegetarianism is in harmony with the core principles of Buddhism such as ahimsa (non-violence), Karuna (compassion), and metta (loving-kindness). This practice helps reduce negative karma and increase positive karma by avoiding killing animals for food consumption. Additionally, a vegetarian diet is also known to support the development of self-control, discipline and inner calm, which are essential in the Buddhist practice of meditation and contemplation. And it is recommended that future researchers

be able to develop research like this even better so that it can fill in the deficiencies in this research.

Keywords: Vegetarianism, Buddhism, Meat

Pendahuluan

Vegetarianisme telah berkembang menjadi gerakan global dengan alasan yang beragam, termasuk kesehatan, lingkungan, etika dan spiritualitas. Pada tingkat global, vegetarianisme sering dipromosikan sebagai cara untuk mengurangi dampak negatif dari industri perternakan terhadap perubahan iklim dan deforestasi serta sebagai upaya untuk memperbaiki kesehatan masyarakat dengan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi dan penyakit jantung. Selain itu, banyak individu yang memilih pola makan vegetarian karena pertimbangan etika terkait hak-hak hewan dan keberlanjutan lingkungan. Gerakan vegetarianisme modern mendapat dukungan dari berbagai organisasi non-pemerintah, selebriti dan tokoh masyarakat yang mempromosikan manfaat dari pola makan berbasis tumbuhan.¹

Vegetarianisme adalah pola makan yang menghindari konsumsi daging dan produk hewani, sering kali dihubungkan dengan berbagai manfaat kesehatan dan lingkungan. Namun, dalam konteks ajaran Buddha vegetarianisme memiliki dimensi yang lebih dalam yang berkaitan dengan kesejahteraan spiritual. Ajaran Buddha menekankan pentingnya hidup dengan belas kasih dan menghindari kekerasan (*ahimsa*), yang mencakup sikap terhadap semua makhluk hidup. Oleh karena itu, banyak praktisi Buddha yang memilih vegetarianisme sebagai bagian dari komitmen mereka untuk menjalani hidup yang penuh belas kasih dan tanpa kekerasan.

Dalam tradisi Buddha, konsumsi daging dianggap dapat menghambat perkembangan spiritual seseorang. Makan daging dianggap bertentangan dengan prinsip-prinsip moralitas dan kasih sayang terhadap semua makhluk hidup. Dengan menghindari konsumsi daging, individu dapat lebih mudah mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional, yang merupakan elemen penting dalam praktik spiritual Buddha. Vegetarianisme juga dipandang sebagai bentuk latihan pengendalian diri dan disiplin, yang memperkuat komitmen seseorang terhadap jalan spiritual.²

Selain itu, ajaran Buddha mengajarkan tentang karma, di mana setiap tindakan akan membawa akibat. Menghindari pembunuhan hewan untuk makanan dianggap sebagai cara untuk menghindari karma negatif dan mempromosikan karma positif. Dengan demikian, vegetarianisme bukan hanya

¹ Lila Nathania dan Bobie Hartanto, "Konsep Diri: Analisis Kesadaran Lingkungan Kaum Vegan dan Vegetarian di Britania Raya," *Jurnal Scriptura*, Vol. 11, No. 1 (2021): 10–17.

² Anindhita Syahbi Syagata, "Kepadatan Tulang pada Vegetarian Vegan dan Non Vegan," *Jurnal Undip*, Vol. 2, No. 1 (2011): 15-30.

sekedar pilihan diet, tetapi juga merupakan ekspresi nyata dari nilai-nilai Buddha dan dedikasi untuk mencapai pencerahan. Pendekatan ini menekankan bahwa kesejahteraan spiritual tidak hanya tentang meditasi dan praktik internal, tetapi juga tentang bagaimana seseorang hidup sehari-hari dan berinteraksi dengan dunia. Dengan memilih vegetarianisme, praktik Buddha berupaya untuk hidup lebih selaras dengan prinsip-prinsip spiritual mereka, memperdalam rasa kasih sayang dan mengurangi penderitaan di dunia ini.³

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis fenomenologis untuk mengeksplorasi peran vegetarianisme dalam membangun kesejahteraan spiritual menurut ajaran Buddha. Pendekatan kualitatif dipilih untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam tentang pengalaman individu dalam menjalankan pola makan vegetarian dan dampaknya terhadap aspek spritual kehidupan.⁴ Data penelitian ini bersumber dari data primer dan sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini menggunakan perspektif praktisi Buddha yang telah menjalani pola makan vegetarian selama minimal satu tahun, serta ahli spiritual yang memiliki pemahaman mendalam tentang ajaran Buddha dan prinsip vegetarianisme. Sedangkan data sekunder meliputi artikel ilmiah yang berkaitan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi partisipatif serta inventarisasi data kepustakaan (*library research*).

Hasil dan Diskusi

Peran vegetarianisme dalam membangun kesejahteraan spiritual menurut ajaran Buddha di Maha Vihara Maitreya Duta Palembang dapat dilihat melalui berbagai dimesi yang berkaitan erat dengan prinsip-prinsip dasar dan praktik spiritual dalam agama Buddha. Berdasarkan hasil wawancara dengan para praktisi dan ahli spiritual, bahwa dalam pandangan antroposofi, manusia memiliki empat jenis tubuh, yaitu tubuh fisik, eterik, astral dan organisasi diri. Keberadaan empat tubuh ini memungkinkan manusia untuk mencapai kesempurnaan. Hewan di sisi lain, hanya memiliki tiga tubuh, yaitu tubuh fisik, eterik dan astral (yang berkaitan dengan perasaan). Tubuh astral ini aktif saat kita sadar dan dapat mengganggu emosi kita. Namun, ketika kita tidur tubuh astral keluar dari tubuh fisik, sehingga tidak lagi mengganggu dan memungkinkan proses pemulihan emosi.

Tumbuhan hanya memiliki dua tubuh yaitu tubuh fisik dan eterik. Oleh karena itu, umat Buddha Maitreya menganut sistem vegetarian karena mereka

³ Asosiasi Internasional Maha Guru Ching Hai, *Panduan Vegan untuk Pemula*, 2018, 12.

⁴ Gumilar Rusliwa Somantri, "Memahami Metode Kualitatif," *Jurnal Makara, Sosial Humaniora*, Vol. 9, No. 2 (2005): 57–65.

tidak ingin mengambil emosi dari hewan, mengingat emosi tersimpan dalam tubuh astral. Emosi manusia disimpan di beberapa tempat dalam tubuh, yaitu panggul, kepala dan ginjal. Selain itu, ada konsep bahwa tumbuhan memanfaatkan cahaya untuk menghasilkan energi, sementara manusia memanfaatkan tumbuhan untuk memperoleh energi tersebut, yang diibaratkan sebagai cahaya.⁵

Kita memilih menjadi vegetarian karena dalam praktik spiritual, kita berharap dapat menjadi cahaya. Tujuannya adalah untuk memancarkan cahaya, bukan hanya menerima cahaya. Mengikuti prinsip-prinsip Buddhis, salah satunya adalah tidak membunuh makhluk hidup, vegetarianisme membantu mencapai ketenangan hidup dengan memanfaatkan tumbuhan sebagai sumber energi. Dengan menjadi cahaya, kita bisa menyatu lebih dalam dengan bumi atau alam. Pada akhirnya, kita akan mencapai keadaan di mana tidak ada perbedaan, karena setiap manusia memiliki empat unsur, termasuk spiritualitas yang sama yang diberikan oleh Sang Pencipta.⁶

Sebagai vegetarian, kita makan sayuran dan tidak mengonsumsi daging atau makhluk hidup yang memiliki perasaan. Namun, tidak semua tumbuhan kita konsumsi, contohnya bawang. Bawang dianggap kurang sesuai secara spiritual dan dapat merusak kesehatan usus serta hawa tubuh. Sebagai alternatif, vegetarian menggunakan daun kol yang dipotong halus dan digoreng untuk menggantikan bawang. Dalam ajaran Buddha ada sebuah kailmat yang mungkin diingat “Segala yang telah melewati tenggorokan sudah tidak ada rasanya lagi. Kenikmatan hanya ada di mulut saja.” Oleh karena itu, dalam Buddha, praktik makan dilakukan dengan penuh kesadaran bahwa kenikmatan hanya sesaat.⁷

Kita makan dengan hati karena kita tidak membunuh, sebagai wujud kasih sayang yang salah satunya diwujudkan dalam menjaga makanan. Sebagai vegan, kita tidak boleh pilih-pilih makanan, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang berwarna-warni agar mendapatkan berbagai vitamin. Tumbuhan adalah penerima sinar matahari terbesar dan energinya yang paling kuat ada di tanaman. Dalam ritual, terdapat penyatuan antara fisik, jiwa dan spiritual. Tumbuhnya cinta kasih salah satunya didukung oleh makanan. Dalam tradisi Maitreya, kita semua vegetarian. Secara umum, dalam ajaran Buddha, pada tanggal 1 dan 15 (penanggalan Imlek), semua umat Buddha wajib vegetarian tanpa terkecuali. Vegan berarti tidak mengonsumsi telur apalagi madu.⁸

Dalam ajaran Buddhis, penting untuk kita pahami bahwa semua makhluk di dunia ini, termasuk hewan memiliki roh. Pada dasarnya, semua makhluk hidup memiliki kemampuan untuk merasakan sakit seperti halnya manusia. Oleh karena

⁵ Haris, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 9 Mei 2024.

⁶ Nabila Khairunisa, “Vegetarian” (Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha, 2019), 15.

⁷ Juru Masak Vegetarian, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 9 Mei 2024.

⁸ Haris, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 9 Mei 2024.

itu, dalam konsep Buddhis, kita berusaha untuk tidak menciptakan karma buruk terhadap hewan. Dari segi kesehatan, gaya hidup nabati kini semakin dianjurkan sebagai bagian dari upaya menuju hidup yang lebih sehat. Pancasila Buddhis mencakup lima prinsip, yaitu tidak membunuh, tidak mencuri, tidak berzina, tidak berbohong dan tidak minum arak.⁹

Salah satu pakar vegetarian di Indonesia adalah Seto Mulyadi, seorang tokoh vegan nasional. R.A. Kartini pernah mengatakan bahwa vegetarian adalah doa tanpa kata-kata. Dengan menjalankan diet atau prinsip vegetarian, seseorang secara tidak langsung telah berdoa untuk kebahagiaan semua makhluk, baik yang terlihat maupun tidak. Dengan menjadi vegetarian, kita menciptakan hubungan yang baik dengan semua makhluk, tidak menyakiti, tidak memenuhi nafsu dengan mengorbankan kehidupan makhluk lain, dan ini merupakan pandangan spiritual dari vegetarianisme. Tidak menyakiti semua makhluk hidup dalam Buddhisme berarti mengasihani semua makhluk tanpa membedakan. Orang yang memilih vegetarian cenderung menjalankan prinsip kasih sayang dan tidak tega menyakiti sesama manusia ataupun hewan, kepedulian mereka lebih tinggi.¹⁰

Terdapat beberapa poin penting yang dapat diidentifikasi dan dibahas lebih lanjut yaitu: Prinsip ahimsa (non-kekerasan) dan karuna (belas kasih), ajaran Buddha sangat menekankan prinsip ahimsa yaitu tanpa kekerasan. Prinsip ini mengajarkan penghindaran dari tindakan yang menyebabkan penderitaan bagi makhluk hidup lain. Dengan memilih pola makan vegetarian, para praktisi Buddha berusaha untuk meminimalkan kekerasan dan penderitaan yang disebabkan oleh pembunuhan hewan untuk konsumsi manusia. Ini bukan hanya tindakan moral tetapi juga ekspresi nyata dari belas kasih terhadap semua makhluk hidup, yang merupakan inti dari ajaran Buddha. Hampir semua narasumber menekankan bahwa vegetarianisme sangat selaras dengan prinsip ahimsa, yaitu prinsip tanpa kekerasan yang menjadi dasar ajaran Buddha. Mereka meyakini bahwa dengan menghindari konsumsi daging, mereka tidak hanya mengurangi penderitaan makhluk lain tetapi juga meningkatkan rasa belas kasih dalam diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa vegetarianisme bukan hanya tentang pilihan diet, tetapi merupakan bagian integral dari upaya untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai spiritual yang diajarkan oleh Buddha.¹¹

Pengendalian diri dan disiplin, vegetarianisme dalam konteks ajaran Buddha juga terkait erat dengan latihan pengendalian diri dan disiplin. Menghindari makanan berbasis daging sering kali memerlukan komitmen yang tinggi, terutama dalam budaya atau lingkungan dimana konsumsi daging merupakan norma. Praktik ini membantu para praktisi untuk mengembangkan

⁹ Suwito, "Studi Komparatif Konsep Vegetarian dalam Sudut Pandang Theravada dan Mahayana," *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 4, No. 1 (2021): 23–36.

¹⁰ Pandita Ali, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 23 Mei 2024.

¹¹ Prasasto Satwiko, *Saya Vegan*, (Yogyakarta: Kanisius, 2012), 5.

kekuatan batin dan ketekunan, yang sangat penting dalam meditasi dan praktik spiritual lainnya. Pengendalian diri yang diperoleh melalui pola makan vegetarian dan memperkuat kemampuan untuk mengatasi nafsu dan keinginan yang mengganggu ketenangan batin. Para praktisi menyatakan bahwa vegetarianisme membantu mereka mengembangkan pengendalian diri dan disiplin yang lebih baik. Mereka merasa bahwa memilih untuk tidak mengonsumsi daging memerlukan komitmen dan kesadaran yang tinggi, yang pada gilirannya memperkuat latihan spiritual mereka. Disiplin ini membantu praktisi untuk tetap fokus dan konsisten dalam perjalanan spiritual mereka, yang pada akhirnya mendukung pencapaian ketenangan batin dan keseimbangan emosional.

Ketenangan batin dan keseimbangan emosional, banyak praktisi melaporkan bahwa vegetarianisme membantu mereka mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional yang lebih baik. Dalam ajaran Buddha, makanan dianggap memiliki pengaruh besar terhadap kondisi mental dan emosional seseorang. Menghindari konsumsi daging, yang diyakini membawa energi negatif, dapat membantu praktisi untuk menjaga pikiran yang lebih tenang dan damai. Hal ini mendukung pencapaian konsentrasi yang lebih baik dalam meditasi dan praktik spiritual lainnya. Banyak narasumber melaporkan bahwa mereka merasakan peningkatan ketenangan batin dan keseimbangan emosional setelah menjadi vegetarian. Mereka percaya bahwa konsumsi daging dapat membawa energi negatif dan kegelisahan, sedangkan pola makan vegetarian membantu mereka mencapai keadaan pikiran yang lebih tenang dan damai.¹²

Penghindaran karma negatif, konsep karma dalam ajaran Buddha mengajarkan bahwa setiap tindakan memiliki konsekuensi. Dengan menghindari pembunuhan hewan untuk makanan, para praktisi berupaya untuk menghindari karma negatif yang terkait dengan tindakan tersebut. Vegetarianisme dianggap sebagai cara untuk menghasilkan karma positif, yang dapat mendukung perjalanan spiritual menuju pencerahan. Ini menunjukkan pemahaman mendalam akan konsekuensi dari setiap tindakan dan komitmen untuk hidup dengan cara yang lebih etis dan bertanggung jawab. Menurut para ahli spiritual yang diwawancarai, menghindari konsumsi daging adalah cara untuk menghinadri karma negatif yang terkait dengan pembunuhan dan penderitaan makhluk hidup. Mereka menganggap bahwa tindakan ini akan membawa dampak positif dalam kehidupan sekarang dan masa depan, serta mendukung perjalanan mereka menuju pencerahan.

Peningkatan koneksi spiritual dan komunitas, pilihan untuk menjadi vegetarian sering kali memperkuat rasa keterhubungan dengan ajaran Buddha dan komunitas spiritual. Praktisi merasa lebih terlibat dan didukung dalam perjalanan spiritual mereka ketika berbagai nilai dan praktik yang sama dengan anggota

¹² Tjoa Holyenty, "Pandangan Salah Umat Maitreya Terhadap Pola Hidup Vegetarian," *Jurnal Dhammavicaya*, Vol. 7, No. 1 (2023): 70–80.

komunitas lainnya. Koneksi ini tidak hanya meningkatkan rasa solidaritas tetapi juga memperkaya pengalaman spiritual secara kolektif. Beberapa narasumber menyebutkan bahwa dengan menjadi vegetarian, mereka merasa lebih terhubung dengan ajaran Buddha dan komunitas spiritual mereka. Ini memberikan mereka rasa keterlibatan yang lebih dalam dan penguatan komitmen terhadap jalan spiritual.¹³

Vegetarianisme memainkan peran multifaset dalam membangun kesejahteraan spiritual menurut ajaran Buddha. Melalui prinsip ahimsa, pengendalian diri, peningkatan ketenangan batin, penghindaran karma negatif dan penguatan koneksi spiritual, vegetarianisme menjadi lebih dari sekadar pilihan diet. Ini merupakan komitmen mendalam untuk hidup sesuai dengan nilai-nilai etis dan spiritual yang diajarkan oleh Buddha. Dengan demikian, praktik vegetarianisme dapat dianggap sebagai alat penting dalam mencapai kesejahteraan spiritual yang holistik dan mendalam bagi para praktisi Buddha. Berikut adalah ajaran dan prinsip vegetarianisme dalam Buddhisme:

1. Prinsip ahimsa (non-kekerasan), ahimsa yang berarti non-kekerasan atau tanpa kekerasan, adalah salah satu ajaran dasar dalam agama Buddha. Prinsip ini mengajarkan agar setiap makhluk hidup dihormati dan tidak disakiti. Dalam konteks vegetarianisme, ahimsa mendorong umat Buddha untuk menghindari konsumsi daging karena tindakan ini melibatkan pembunuhan hewan. Ahimsa bukan hanya tentang tindakan fisik tetapi juga tentang sikap mental yang penuh kasih sayang dan pengertian terhadap semua bentuk kehidupan.¹⁴
2. Karuna (belas kasih) adalah elemen kunci lain dalam ajaran Buddha yang mendasari praktik vegetarianisme. Buddha mengajarkan bahwa semua makhluk hidup layak mendapatkan kasih sayang dan pengertian. Dengan menjadi vegetarian, umat Buddha menunjukkan belas kasih mereka terhadap hewan dan menghindari kontribusi terhadap penderitaan hewan. Karuna tidak hanya penting dalam hubungan antar manusia, tetapi juga dalam cara manusia berinteraksi dengan hewan dan alam.
3. Metta (cinta kasih) adalah praktik penting lainnya dalam Buddhisme yang mendorong seseorang untuk mengembangkan sikap cinta dan kebaikan universal terhadap semua makhluk. Mengadopsi pola makan vegetarian dianggap sebagai cara untuk mengekspresikan *metta*, karena ini menunjukkan kepedulian dan perhatian terhadap kesejahteraan hewan.
4. Prinsip interdependensi (*pratityasamutpada*), dalam ajaran Buddha konsep *pratityasamutpada* menjelaskan bahwa semua fenomena saling terkait dan tidak ada yang eksis secara independen. Prinsip ini menggarisbawahi

¹³ Venerable Shi Xin-yue, *Cita Rasa Telaga Teratai Buku 1*, (Australia: Pure Land Learning College Association, 2006), 10.

¹⁴ Syagata, "Kepadatan Tulang pada Vegetarian Vegan dan Non Vegan..." 25.

bagaimana tindakan seseorang mempengaruhi lingkungan dan makhluk hidup lainnya. Mengadopsi pola makan vegetarian dapat dilihat sebagai cara untuk mengurangi dampak negatif terhadap lingkungan dan menciptakan keseimbangan yang lebih baik dengan alam.

5. Jalan mulia berunsur delapan (*noble eightfold path*), yaitu merupakan panduan praktis untuk mencapai pencerahan dalam ajaran Buddha: 1) pandangan benar (*samma ditthi*), yaitu memahami penderitaan yang disebabkan oleh pembunuhan hewan dan memilih untuk menghindarinya; 2) niat benar (*samma sankappa*), yaitu memiliki niat untuk tidak menyebabkan penderitaan pada makhluk hidup lainnya; 3) tindakan benar (*samma kammanta*), yaitu menghindari tindakan yang menyebabkan pembunuhan atau penyakitan terhadap makhluk hidup; dan 4) penghidupan benar (*samma ajiva*), yaitu memilih cara hidup yang tidak terlibat dalam pembunuhan hewan atau perdagangan daging.¹⁵

Selanjutnya praktik dan implementasi vegetarianisme dalam kehidupan Buddhisme. Berikut ini adalah cara-cara praktis dan implementasi vegetarianisme dalam kehidupan sehari-hari para praktisi Buddha: kehidupan pribadi: 1) pilihan makanan, praktisi Buddha memilih makanan yang bebas dari daging dan produk hewani lainnya. Mereka menggantinya dengan sayur, buah-buahan, biji-bijian, kacang-kacangan dan produ nabati lainnya; 2) masakan di rumah, banyak praktisi Buddhis memasak makanan vegetarian di rumah untuk memastikan bahwa makanan yang mereka konsumsi tidak mengandung produk hewani dan dipersiapkan dengan penuh kesadaran serta penghormatan terhadap prinsip-prinsip ajaran Buddha; dan 3) kesadaran makanan, dalam praktik makan banyak Buddhis berlatih *mindfulness* (kesadaran penuh) dengan merenungkan asal usul makanan, usaha yang terlibat dalam mempersiapkannya dan rasa syukur atas makanan tersebut.

Kehidupan komunitas dan tempat ibadah: 1) menu vegetarian di Vihara, banyak vihara dan pusat meditasi yang menyediakan menu makanan vegetarian untuk para biksu, biksuni dan pengunjung. Ini dilakukan untuk menghormati prinsip ahimsa dan mendukung kesejahteraan spiritual; 2) perayaan dan festival, selama acara-acara keagamaan, festival dan perayaan makanan vegetarian sering disajikan sebagai bagian dari penghormatan terhadap ajaran Buddha. Contohnya, pada hari perayaan Waisak, makanan vegetarian disediakan untuk para peserta; dan 3) program komunitas, beberapa komunitas Buddhis mengadakan program memasak dan berbagai makanan vegetarian, baik untuk anggota komunitas maupun masyarakat umum. Ini juga termasuk program amal yang menyediakan makanan vegetarian untuk yang membutuhkan.¹⁶

¹⁵ Khairunisa, "Vegetarian....,"30.

¹⁶ Satwiko, *Saya Vegan....*, 39.

Latihan spiritualitas: 1) meditas dan kontemplasi, praktisi sering menemukan bahwa diet vegetarian membantu mereka mencapai ketenangan batin dan konsentrasi yang lebih baik selama meditasi. Ini karena makanan vegetarian dianggap lebih ringan dan tidak membangkitkan energi negatif; dan 2) puasa dan ritual, beberapa ritual dan praktik puasa dalam Buddhisme melibatkan menghindari makanan tertentu, termasuk produk hewani. Ini dilakukan sebagai bentuk disiplin diri dan pengendalian nafsu.

Pengajaran dan pendidikan: 1) ajaran dalam *dharma talk*, banyak guru dan biksu memberikan *dharma talk* (ceramah) yang mengajarkan manfaat vegetarianisme dari perspektif spiritual dan etis. Mereka menjelaskan bagaimana diet vegetarian sejalan dengan ajaran Buddha tentang belas kasih dan non-kekerasan; dan 2) kelas memasak vegetarian, beberapa vihara dan pusat meditasi mengadakan kelas memasak vegetarian untuk mengajarkan cara mempersiapkan makanan yang lezat dan sehat sesuai dengan prinsip-prinsip Buddhis.

Pengaruh sosial dan lingkungan: 1) kesadaran ekologis, praktisi Buddha yang menjadi vegetarian sering juga didorong oleh kesadaran ekologis, karena proksi daging dianggap memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap lingkungan. Vegetarianisme dianggap sebagai cara untuk hidup lebih selaras dengan alam; dan 2) kampanye serta advokasi untuk vegetarianisme dan kesejahteraan hewan. Mereka bekerja sama dengan organisasi lain untuk mempromosikan pola makan berbasis nabati.¹⁷

Manfaat spritual dari vegetarianisme menurut ajaran Buddha, yaitu: Peningkatan ketenangan batin, yaitu pengendalian pikiran, makanan yang bersih dan bebas dari kekerasan membantu menenangkan pikiran. Menghindari konsumsi daging, yang sering dianggap membawa energi negatif, dapat meningkatkan kemampuan untuk mencapai ketenangan batin yang mendalam, dan konsentrasi dalam meditasi, praktisi yang menjalani diet vegetarian sering mengatakan bahwa mereka dapat mencapai konsentrasi yang lebih baik selama meditasi, yang merupakan komponen penting dalam latihan spiritual Buddha.

Pengembangan belas kasih (*karuna*) dan cinta kasih (*metta*), yaitu dengan menghindari konsumsi daging, praktisi menunjukkan belas kasih terhadap semua makhluk hidup. Ini membantu memperdalam rasa belas kasih dan cinta kasih yang merupakan fondasi penting dalam ajaran Buddha dan penerapan *metta*, diet vegetarian mempromosikan cinta kasih universal dengan menghindari tindakan yang menyebabkan penderitaan makhluk lain, sejalan dengan prinsip *metta*.¹⁸

¹⁷ Trisna Rahayu and Rizqie Auliana, "Pengetahuan Tentang Vegetarian dan Pola Makan Pengunjung di Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta," *Jurnal Pengetahuan*, Vol. 1, No. 16 (2017): 1-9.

¹⁸ Suwito, "Studi Komparatif Konsep Vegetarian dalam Sudut Pandang Theravada dan Mahayana..." 27.

Karma positif, yaitu menghindari karma negatif menurut ajaran Buddha, tindakan yang menyebabkan penderitaan akan menghasilkan karma negatif. Dengan menghindari pembunuhan hewan untuk makanan, praktisi mengurangi akumulasi karma negatif. Dan meningkatkan karma positif, memilih untuk tidak menyebabkan penderitaan dan mempraktikkan belas kasih melalui vegetarianisme membantu meningkatkan karma positif, yang berdampak baik pada kehidupan sekarang dan masa depan.

Pengembangan pengendalian diri dan disiplin, yaitu pengendalian keinginan, menghindari makanan daging memerlukan pengendalian diri yang kuat. Praktisi belajar untuk mengendalikan keinginan dan nafsu, yang merupakan bagian penting dari latihan spiritual. Dan disiplin diri, yaitu mematuhi diet vegetarian yang membantu memperkuat tekad serta fokus dalam praktik spiritual sehari-hari.¹⁹

Keselarasan dengan prinsip ahimsa (non-kekerasan), yaitu mengurangi kekerasan, vegetarianisme adalah salah satu cara untuk mempraktikkan ahimsa dalam kehidupan sehari-hari. Dengan tidak menyebabkan kematian dan penderitaan hewan, praktisi hidup lebih selaras dengan prinsip tanpa kekerasan yang mendasar dalam Buddhisme. Dan menumbuhkan sikap damai, yaitu menghindari kekerasan dalam bentuk apapun, termasuk dalam pola makan, membantu menumbuhkan sikap damai dan harmonis, baik dalam hubungan dengan makhluk lain maupun dalam diri sendiri.

Kehidupan lebih sederhana dan bijaksana, yaitu kesederhanaan hidup adalah pola makan vegetarian yang seringkali dikaitkan dengan kehidupan yang lebih sederhana dan menimalis. Ini membantu praktisi untuk fokus pada hal-hal yang esensial dalam kehidupan dan mengurangi keinginan materialistis. Dan kebijaksanaan dalam pilihan, yaitu memilih makanan dengan penuh kesadaran dan bijaksana sesuai dengan prinsip-prinsip Buddha yang mengajarkan praktisi untuk membuat keputusan yang lebih berkesadaran dalam aspek kehidupan lainnya.²⁰

Keseimbangan emosional dan spiritual, yaitu mengurangi agresi beberapa ajaran Buddha menyatakan bahwa konsumsi daging dapat meningkatkan sifat agresif. Diet vegetarian membantu mengurangi emosi negatif seperti marah dan agresi, menciptakan keseimbangan emosional yang lebih baik dan keseimbangan spiritual, yaitu praktisi yang menjalani pola makan vegetarian sering merasa lebih seimbang secara spiritual, karena diet ini mendukung kehidupan yang selaras dengan prinsip-prinsip spiritual dan etika Buddha.

Meningkatkan kesadaran dan *mindfulness*, yaitu mempraktikkan kesadaran penuh (*mindfulness*) saat makan, yang merupakan bagian dari diet vegetarian, membantu praktisi untuk lebih terhubung dengan tubuh dan pikiran

¹⁹ Xin-yue, *Cita Rasa Telaga Teratai Buku 1...*, 14.

²⁰ Maha Guru Ching Hai, *Panduan Vegan untuk Pemula...*, 16.

mereka serta meningkatkan penghargaan terhadap makanan yang mereka konsumsi. Dan kesadaran ekologis, yaitu diet vegetarian sering meningkatkan kesadaran tentang dampak lingkungan dari konsumsi daging, membantu praktisi untuk hidup lebih bertanggung jawab dan berkelanjutan.

Vegetarianisme dalam ajaran Buddha memberikan banyak manfaat spiritual, termasuk peningkatan ketenangan batin, pengembangan belas kasih dan cinta kasih, penghindaran karma negatif dan pengembangan pengendalian diri dan disiplin. Dengan mengadopsi diet vegetarian, praktisi Buddha dapat hidup lebih sederhana dan bijaksana, serta mencapai keseimbangan emosional dan spiritual yang lebih baik. Melalui praktik ini, mereka mendukung perjalanan mereka menuju pencerahan dan kebahagiaan sejati.²¹

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa vegetarianisme dalam Buddhisme bukan hanya tentang pilihan makanan, tetapi juga tentang penerapan ajaran etika dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari. Melalui praktik vegetarianisme, umat Buddha dapat memperdalam hubungan mereka dengan prinsip-prinsip kasih sayang, non-kekerasan dan kesadaran penuh yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan spiritual yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa vegetarianisme adalah sarana efektif untuk mencapai kehidupan yang lebih seimbang, harmonis dan penuh kasih sayang sesuai dengan ajaran Buddha.

Referensi

- Haris, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 9 Mei 202.
- Holyenty, T. "Pandangan Salah Umat Maitreya Terhadap Pola Hidup Vegetarian". *Jurnal Dhammavicaya*, Vol. 7, No. 2 (2023).
- Juru Masak Vegetarian, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 9 Mei 2024.
- Khairunisa, N. *Vegetarian*. Sekolah Tinggi Ilmu Agama Buddha, 2019.
- Maha Guru Ching Hai, A. I. *Panduan Vegan untuk Pemula*, 2018.
- Nathania, L., & Hartanto, B. "Konsep Diri: Analisis Kesadaran Lingkungan Kaum Vegan dan Vegetarian di Britania Raya". *Jurnal Scriptura*, Vol. 11, No. 1 (2021).
- Pandita Ali, Wawancara oleh Penulis, Palembang, 23 Mei 2024.
- Rahayu, T., & Auliana, R. "Pengetahuan tentang Vegetarian dan Pola Makan Pengunjung di Restoran Loving Hut Jalan Demangan Baru No. 16 Yogyakarta". *Jurnal Pengetahuan*, Vol. 1, No. 16 (2017).
- Satwiko, P. *Saya Vegan*. Kanisius, 2012.
- Somantri, G. R. Memahami Metode Kualitatif. *Makara Human Behavior Studies*

²¹ Nathania dan Hartanto, "Konsep Diri: Analisis Kesadaran Lingkungan Kaum Vegan dan Vegetarian di Britania Raya..." 13.

in Asia, Vol. 2, No. 2 (2005).

Suwito. “Studi Komparatif Konsep Vegetarian dalam Sudut Pandang Theravada dan Mahayana”. *Jurnal Agama Buddha dan Ilmu Pengetahuan*, Vol. 4, No. 1 (2021).

Syagata, A. S. “Kepadatan Tulang pada Vegetarian Vegan dan Non Vegan”. *Jurnal Undip*, Vol. 2, No. 1 (2011).

Xin-yue, V. S. *Cita Rasa Telaga Teratai Buku 1*. Pure Land Learning College Association, 2006.