



STUDI KOMPARATIF KONSEP VEGETARIAN DALAM SUDUT PANDANG THERAVĀDA DAN MĀHAYANA

Suwito

Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa
cittobang@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan perbandingan konsep vegetarian dari sudut pandang Theravada dan Mahayana. Banyak masyarakat salah kaprah dalam mengartikan seseorang yang menjalankan vegetarian. Penelitian ini merupakan studi komparatif. Untuk mendapatkan data informasi dengan memanfaatkan fasilitas yang ada di perpustakaan, maupun sumber-sumber lainnya. Adapun teknik analisisnya digunakan Analisis isi (*content analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa Agama Buddha Theravāda dan Mahāyana memiliki cara yang berbeda dalam mencapai kebahagian tertinggi, seperti halnya dalam konsep vegetarian. Hal itu tidak membuat kedua pandangan Agama Buddha ini menjadi bermusuhan, melainkan kedua pandangan ini menjadikan masyarakat mengetahui akan perbedaan dari sejarah terbentuknya pandangan vegetarian dari masing-masing sekte. Pandangan Theravāda lebih menekankan pada pencapaian Nibbana sedangkan Mahāyana lebih kepada cinta kasih.

Kata kunci: Vegetarian, Theravada, Mahayana, Komparatif

Abstract

This study aims to compare the concept of vegetarianism from the Theravada and Mahayana points of view. Many people misunderstand in interpreting someone who runs a vegetarian. This research is a comparative study. To obtain information data by utilizing existing facilities in the library, as well as other sources. The analysis technique used is content analysis. The results show that Theravāda and Mahāyana Buddhism have different ways of achieving the highest happiness, as is the case with vegetarianism. This does not make the two views of Buddhism hostile, but these two views make people aware of the differences in the history of the formation of the vegetarian view of each sect. The Theravāda view places more emphasis on the attainment of Nibbana while the Mahāyana focuses more on loving-kindness.

Keywords: Vegetarian, Theravada, Mahayana, Comparative

PENDAHULUAN

Para Bhikkhu dan umat awam dalam agama Buddha memiliki kebebasan mengkonsumsi bahan makanan yang berupa daging dan sayuran. Berbeda dengan mazhab lain yaitu Mahāyana, makanan yang diperbolehkan adalah makanan yang berasal dari sayuran atau vegetarian. Umat Buddha Mahāyana mempercayai bahwa dalam vegetarian dapat memperoleh kesucian. Istilah vegetarian dan vegan memang terdengar serupa, tidak heran banyak orang yang salah kaprah mengartikan bahwa vegan adalah seorang vegetarian, namun vegan adalah orang yang tidak mengkonsumsi semua produk hewani secara total, termasuk produk-produk lainnya yang berasal dari hewan, seperti telur, keju dan susu. “Memilih menjalani hidup sebagai vegan atau vegetarian merupakan hal yang sah sah saja, selama kebutuhan nutrisi dan vitamin bagi tubuh dapat terpenuhi. vegetarianism memang baru muncul dan dikenal sekitar tahun 1847” Akan tetapi, ide tentang vegetarianism itu sendiri sebenarnya sudah muncul sejak waktu terdahulu dari kakek nenek moyang yang tidak dapat dipastikan secara tepat diketahui oleh kalangan masyarakat secara umum. Penghindaran makanan yang mengandung daging tercatat sebagai salah satu pola makanan sehat bagi perkembangan tubuh individu.

Pada masa Buddha Gotama di India dengan Mahavira sebagai pemimpinnya juga dikenal sebagai petapa yang selalu taat dalam mempraktekan cara pantang makan makanan yang terbuat dari ikan dan daging. Di kalangan umat Buddha, Bhikkhu Devadaṭṭa adalah

pelopor utama bagi pelaksanaan vegetarian. Devadaṭṭa juga menuntut pembebasan lima peraturan ekstrim terhadap seluruh anggota Sangha, yang salah satunya penghindaran makanan yang mengandung atau terbuat dari ikan dan daging. Dalam menghadapi permasalahan tersebut, sang Buddha menyatakan bahwa Bhikkhu-Bhikkhu yang merasa senang, cocok dan sesuai dengan peraturan tersebut boleh melaksanakannya. Akan tetapi beliau menolak peraturan itu bagi Bhikkhu secara wajib.

Pada masa sekarang, umat Buddha pada khususnya telah sering mendengar bahkan melaksanakan vegetarian. Namun demikian, masih banyak pula di kalangan masyarakat, khususnya umat Buddha yang kurang paham problematika dari vegetarian. Hal ini akan berpengaruh terhadap *Objektivitas* khususnya dalam pelaksanaan pola hidup umat Buddha yang menjalankan vegetarian. Pemahaman yang kurang benar, juga sering dilihat dalam pelaksanaan vegetarian yang selalu dihubungkan dengan kesehatan. Memang pendapat ini dapat dibenarkan, dalam arti batasan tertentu bagi orang-orang yang mempunyai penyakit tertentu seperti alergi, tekanan darah tinggi, serangan jantung atau orang yang mempunyai kolesterol tinggi. Pelaksanaan vegetarian akan menunjang kesehatan. Akan tetapi bagi bayi dan anak-anak yang dalam masa pertumbuhan tentu akan berdampak kurang baik bagi pertumbuhan, khususnya perkembangan otak, hal ini disebabkan protein hewani yang penting pada masa pertumbuhan (Tim Dokter, 2019).

Problem yang juga sering terjadi di agama Buddha yaitu adanya pandangan yang kurang tepat tentang pelaksanaan vegetarian, bahwa penganut vegetarian mempercayai akan menjadi manusia yang suci. Mereka berpendapat seseorang yang tidak makan makanan yang mengandung atau terbuat dari ikan dan daging telah menjalankan *karuna*, belas kasih sehingga dapat dikategorikan sebagai manusia suci terhindar dari kekotoran batin, sesungguhnya kesucian itu tidak tergantung pada makanan atau sesuatu dari luar diri manusia, tetapi sepenuhnya tergantung pada batin seseorang yang menjalani ajaran sang Buddha dengan penuh keyakinan.

Umat Buddha terbagi menjadi dua jenis pandangan tentang makanan vegetarian dan non vegetarian. Seseorang vegetarian memakan makanan seperti sayur hijau, buah-buahan, bawang putih dan sebagainya sedangkan yang non vegetarian memakan makanan seperti daging, ikan, sayur, dan buah buahan. Tetapi seseorang *pabbajitā* yang vegetarian memiliki aturan tidak diperbolehkan untuk membunuh, mendengar, melihat, dan mencurigai. Jika seseorang *Pabbajitā* melanggar keempat hal yang ada dalam peraturan *Vinaya* masuk ke dalam penglanggaran *paciṭṭiya*.

Pandangan Mahāyana setiap insan mengandung benih ke-Buddha-an (*Bija Buddha*) atau memiliki kesadaran ke-Buddha-an (*Bodhicitta*). Semua makhluk memiliki peluang dan kesempatan menjadi Buddha atau dengan kata lain semua makhluk adalah *Bodhisattva*. Dalam *Mahaprajnaparamita Sastra* dikatakan bahwa Bodhi berarti jalan segenap Buddha dan Sattva adalah *esensi* atau

Dharma yang baik. Kesadaran *Bodhisattva* bersifat membantu setiap manusia untuk melintasi kelahiran dan kematian. Para *Bodhisattva* sering menggerakan hati penyayang dan sikap belas kasihan (*Karuna*) terhadap segala makhluk yang mengandung makna *Maitri Karuna* (welas asih) wujud yang dilakukan dalam kaum Mahāyana adalah dengan menjalankan vegetarian. Vegetarian merupakan langkah dalam menyelamatkan makhluk hidup dari pembunuhan.

Vegetarian merupakan dasar dalam pemikiran Mahāyana sesuai dengan landasan *Bodhicitta* (kesadaran Buddha) sebagai sumber kebaikan, kebahagiaan, hingga pada kesucian. *Bodhicitta* terbagi menjadi dua bagian yaitu *Bodhi Pranidhi Citta* dan *Bodhi Prasthana Citta*. Salah satu kualitas yang menjadi ciri *Bodhisattva* adalah cita-citanya yang teguh untuk membebaskan segenap makhluk dari penderitaan. terkait hal itu sifat welas asih dan belas kasihan seorang *Bodhisattva* juga terpancar dari konsep *Tri Kaya* (Tiga Tubuh Buddha) salah satunya adalah tubuh *Sambhoga Kaya* yaitu tubuh cahaya Ke-Buddhan yang dapat dirasakan secara sifat rohani (Priastana, 1994). Usaha ataupun upaya yang dilakukan oleh para *Bodhisattva* tercermin dari perwujudan dari sifat *Karuna* dan *Upaya*.

Berdasarkan dari kedua pandangan tentang konsep vegetarian memiliki kebenarannya masing-masing tanpa saling menyalahkan. Secara Theravāda melihat sisi vegetarian sebagai bentuk kesehatan juga pengembangan cinta kasih dan kasih sayang, sedangkan dalam Mahāyana memiliki sudut pandangan yang lebih dalam melebihi sifat

cinta kasih dan kasih sayang. Sifat demikian dapat dilaksanakan dengan menjalankan vegetarian untuk mengembangkan cita-cita Bodhisattva hingga mencapai Ke-Buddha-an. Kedua sudut pandang adalah membentuk studi komparatif konsep vegetarian dalam memperkokoh toleransi pandangan terkait vegetarian. Dengan demikian maka kedua aliran besar baik itu Theravāda dan Mahāyana dapat terjalin hubungan baik. Maka penulis sangat tertarik untuk melakukan kajian secara mendalam dengan judul “Studi Komparatif Konsep Vegetarian Dalam Sudut Pandangan Theravāda dan Mahāyana.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi *komparatif*, yakni merupakan suatu alat yang dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antar kasus dengan melihat variabel-variabel makro baik positif maupun negatif sebagai subjek analisis. Menurut (George dan Bennet, 2005) komparatif adalah analisis perbandingan non-statistik yang didasarkan pada sejumlah kasus yang berbeda. Sedangkan teknik analisis dalam penelitian ini digunakan Analisis isi (*content analysis*) yaitu membandingkan objek kajian dengan konsep pembanding dan juga Analisis isi (*content analysis*).

Liphart dalam (Collier, 1993) juga menjelaskan bahwa studi komparatif digunakan untuk menganalisis kasus tertentu dengan melibatkan setidaknya dua observasi dari kasus lain, namun cenderung tidak dapat menciptakan analisis statistikal yang konvensional yaitu melakukan analisis yang bersifat lebih mendalam tentang vegetarian, setelah itu

penulis akan simpulkan terjadinya perbedaan dari kedua sudut pandang.

Dalam kajian ini data primer diperoleh dari kitab suci Tripitaka dan kitab suci terjemahanya maupun Sutta Pali dan Sutra Sansekerta, sedangkan data sekunder diperoleh dari buku pendukung, jurnal penelitian dan internet.

TINJAUAN KONSEP VEGETARIAN BERDASARKAN SUDUT PANDANG THERAVADA

Vegetarian berasal dari bahasa latin *vegetus* yang berarti keseluruhan, sehat, dan hidup. Vegetarian ternyata sudah ada sejak jaman dulu. Sejarah mencatat, vegetarian sudah dipraktikan di India sebagai ritual keagamaan tahun 2000 SM. Vegetarian mempunyai dua pengertian, yakni pengertian sebagai kata benda dan kata sifat. Sebagai kata benda, berarti orang yang berpantang makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan makanan nabati lainnya. Sebagai kata sifat, vegetarian berarti tidak mengandung daging atau kebiasaan berpantang daging. Dengan demikian, kaum vegetarian sudah tentu akan menjauhkan diri dari makanan yang mengandung daging. Vegetarian merupakan sebutan bagi orang yang hanya mengonsumsi makanan dari tumbuhan-tumbuhan yang meliputi sayur-sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan buah-buahan. Kebiasaan makan-makanan yang berasal dari tumbuh-tumbuhan bukan merupakan ajaran agama tertentu saja, namun lebih disebabkan adanya keyakinan bahwa makanan vegetarian adalah makanan yang terbaik bagi kesehatan (Padmasuri, 2015).

Sedangkan (Susianto, 2015) menyatakan vegetarian adalah orang yang mengonsumsi produk nabati, dengan atau tanpa susu dan telur, juga menghindari konsumsi daging, unggas dan hewan laut.

Dari pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa vegetarian merupakan pola makan yang menghindari mengonsumsi protein hewani, tetapi seseorang yang melakukan pola makan vegetarian jarang kekurangan protein. Karena, dalam memenuhi kebutuhan protein dari hewani mereka menggunakan cara mengonsumsi lebih dari satu protein nabati.

Vegetarian dikelompokan berdasarkan susunan menu dan tingkat kesulitannya. Vegetarian memiliki beberapa macam jenis-jenisnya dijelaskan oleh (Padmasuri, 2015) yaitu:

1. Vegan kadang diartikan sebagai vegetarian murni, atau vegetarian total. Vegan (istilah yang mengambil suku kata pertama dan terakhir dari kata “vegetarian”) tidak memakan produk hewani. Kelompok vegetarian ini meninggalkan sama sekali produk hewani dan turunannya, termasuk gelatin, keju, yoghurt. Selain itu, mereka juga menghindari madu, *royal-jelly*, dan produk turunan serangga. Sebagian besar orang vegan menghindari madu karena dibuat oleh lebah, yang sering terbunuh pada saat pengambilan madu dari sarangnya. Mereka juga menghindari penggunaan produk hewani seperti kulit hewan ataupun kosmetik yang mengandung produk hewani (Padmasuri, 2015).

2. Vegetarian *Lacto* adalah tipe vegetarian yang mengonsumsi bahan pangan nabati dan berpantang makan daging ternak, daging unggas, ikan, dan telur beserta produk olahannya namun masih mengonsumsi susu (Padmasuri, 2015).
3. Vegetarian *Ovo* adalah tipe vegetarian yang berpantang makan daging ternak, daging unggas, ikan dan susu beserta produk olahannya namun masih mengonsumsi telur (Padmasuri, 2015).
4. Vegetarian *Lacto-Ovo* adalah tipe vegetarian yang paling umum ditemui. Tipe ini tidak mengonsumsi segala jenis daging, baik daging ternak ataupun daging unggas dan juga ikan. Namun, mereka masih mengonsumsi susu dan telur (Padmasuri, 2015).
5. *Pseudo-vegetarian*: karena kepercayaan yang salah bahwa vegetarian adalah orang yang hanya menghindari “daging merah” maka banyak orang yang menyebut dirinya sebagai vegetarian walaupun memakan daging ayam dan ikan secara rutin. Karena unggas dan ikan adalah termasuk hewan, pola makan demikian paling baik diistilahkan sebagai *pseudo-vegetarian*. Tipe vegetarian ini kadang juga dinamakan dengan istilah *pollo-vegetarian* atau *pesco-vegetarian* (Padmasuri, 2015).
6. *Pollo-vegetarian*: adalah tipe vegetarian yang masih mengonsumsi daging unggas, seperti daging ayam dan kalkun dan bebek tapi tidak mengonsumsi jenis daging lainnya. Sedangkan *pesco-vegetarian* atau juga dikenal dengan *pescatarian* adalah tipe vegetarian yang menghindari segala jenis

- daging, tetapi masih mengonsumsi ikan (Padmasuri, 2015).
7. Semi Vegetarian atau *Flexitarian* *Flexitarian*: adalah tipe vegetarian yang hanya mengonsumsi daging sekali atau dua kali dalam seminggu atau pada saat-saat tertentu saja (Padmasuri, 2015).
 8. *Fruitarian* *Fruitarian*: adalah tipe vegetarian yang hanya mengonsumsi buah-buahan sebagai makanan sehari-hari (Padmasuri, 2015).

Piramida makanan bagi vegetarian tidak jauh beda dengan piramida makanan umumnya, bedanya ada pada sumber protein yang tidak didominasi oleh daging, tapi dari kacang-kacangan dan sumber protein lainnya.

Manfaat Vegetarian

Banyak orang menjadi Vegetarian karena memiliki berbagai alasan, seperti kesehatan, keyakinan agama yang menganjurkan ataupun dikarenakan seseorang tersebut tidak menyukai daging. Menjadi seorang vegetarian telah menjadi gaya hidup yang menarik dan mudah diakses, berkat ketersediaan produk segar sepanjang tahun. Terlebih, saat ini sudah banyak pilihan makanan vegetarian dan pengaruh budaya kuliner yang berkembang dengan pola makan nabati.

Menangkal Penyakit

Pola makan vegetarian lebih menyehatkan daripada pola makan orang pada umumnya, terutama dalam mencegah, mengobati atau membalikkan penyakit jantung dan mengurangi risiko kanker. Pola makan vegetarian yang banyak mengonsumsi zat antioksidan, mineral, fitokimia, vitamin dan

banyak nutrisi lain. Beberapa nutrisi tersebut dapat meningkatkan sistem imunitas yang mampu melawan berbagai jenis penyakit kanker. Makanan nabati memang membantu penyembuhan penyakit kronis dan berbahaya seperti kanker dan jantung. Selain itu kita bisa terhindar dari penyakit pencernaan seperti sembelit, wasir, dan kanker usus. <http://hymar.org/?p=620>.

Diet vegetarian rendah lemak merupakan satu-satunya cara paling efektif untuk menghentikan perkembangan penyakit arteri koroner. Penyakit kardiovaskular membunuh 1 juta orang Amerika setiap tahun dan merupakan penyebab utama kematian di Amerika Serikat. Tetapi tingkat kematian akibat penyakit kardiovaskular lebih rendah pada vegetarian daripada non vegetarian, mengutip Fuhrman (2003). Pola makan vegetarian pada dasarnya menyehatkan, karena vegetarian mengonsumsi lebih sedikit lemak hewani dan kolesterol dan sebaliknya mengonsumsi lebih banyak serat dan lebih banyak produk kaya antioksidan.

Stabilkan Berat Badan Agar Tetap Rendah

Pola makan vegetarian juga bisa menjadi cara yang efektif untuk menjaga berat badan atau bahkan mengurangi berat badan bagi yang ingin diet. Kandungan antioksidan dan serat yang banyak ditemukan pada sayur-sayuran dan buah dapat membantu pembakaran kalori dalam tubuh. Pola makan standar yang tinggi lemak jenuh dan makanan olahan serta rendah makanan nabati dan karbohidrat kompleks membuat orang menjadi gemuk dan dapat membunuh secara perlahan.

Kulit Lebih Sehat

Mengkonsumsi sayuran yang mengandung banyak mineral bisa mempercantik dan menyehatkan kulit. Hal ini disebabkan karena kandungan mineral serta antioksidan dapat melancarkan sirkulasi darah dan menjaga pigmen kulit.

Selain terdapat kelebihan atau manfaat Vegetarian bagi seseorang yang menjalankan juga terdapat beberapa kekurangan atau dampak dari menjalankan Vegetarian bagi tubuh yaitu :

Rentan Kekurangan Asupan Zat Gizi

Seseorang dengan diet vegetarian memiliki beberapa asupan zat gizi yang rendah seperti seng, asam folat, dan vitamin B12. Vitamin B12 banyak ditemukan di makanan hewani, sehingga meningkatkan risiko terjadinya kekurangan vitamin B12 dalam jangka panjang. Rendahnya asupan zat gizi seperti seng, asam folat, dan vitamin B12 bisa meningkatkan risiko terjadinya. Jika metabolisme tubuh tertentu, maka organ tubuh akan mengalami kelainan seperti hati, kelenjar endokrin, pankreas, dan anemia (Rahmawati dan Shevinna Putti Anggraeni, 2020:).

Gangguan Penyerapan Kalsium

Kelompok vegetarian memiliki risiko gangguan penyerapan kalsium pada tulang karena kadar asam oksalat dan asam fitat yang berasal dari produk nabati yang dikonsumsi. Jika seorang vegetarian mengonsumsi makanan yang mengandung kalsium kurang dari kebutuhan tubuh, yaitu sekitar 0,8 gram sehari, maka akan meningkatkan risiko terjadinya pengerosan tulang yang lebih cepat

Anggraini L, Lestariana W, Susetyowati (2015).

Mereka yang menjadi vegetarian tentunya tidak mendapatkan asupan vitamin dari makanan non-vegetarian. Pada makanan vegetarian tidak memiliki vitamin yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tulang, maka dari itu kepadatan tulang seorang vegetarian bisa menurun.

TINJAUAN KONSEP VEGETARIAN BERDASARKAN THERAVĀDA

Polemik seputar masalah vegetariaan dalam agama Buddha telah berlangsung lama, hingga sekarang pun masih menjadi perdebatan yang sangat hangat. Banyak umat Buddha yang mendebatkan tentang Vegetarian, dimana seseorang harus menjalankan vegetariaan agar mencapai kesucian dan mengurangi pembunuhan. dalam Theravāda, yang dimana dalam ajaran Theravāda tidak melarang adanya mengkonsumsi daging dikarenakan dalam ajaran Buddha Theravāda lebih memfokuskan kepada usaha dalam mencapai tingkat kesucian Arahant. Seorang praktisi yang menjalankan pelatihan diri dalam sistem tradisi Theravāda berpegang pada tiga kerangka dasar pelatihan yakni Sila, Samadhi dan Panna. Umat Buddha Theravāda meyakini bahwa menjalankan tiga kerangka dasar dari ajaran Buddha ini akan mencapai tingkat kesucian arahat, yang mana kesucian batin tidak memiliki kaitanya dengan apa yang dimakan seperti makan daging maupun sayuran (vegetarian). Hal ini diperkuat dengan adanya wejangan dhamma dari sang Buddha kepada seorang tabib yang bernama Jivaka yang telah dikutip dalam Majjhima

Nikayā 55, Jīvaka Sutta. "Jīvaka aku katakan ada tiga kasus yang mana daging seharusnya tidak dimakan, jika dilihat, didengar, dan dicurigai, aku katakan bahwa daging seharusnya tidak dimakan dalam ketiga kasus ini." (, Bodhi, Nyanaponika, 2003).

Hidup vegetarian merupakan hidup yang tidak mengakibatkan kematian bagi makhluk lain. Seorang yang telah lama bervegetarian akan merasakan sekali pancaran kedamaian dari jiwanya dengan kandungan nilai-nilai spiritual yang kental. Buddha bersabda "Ada persamaan antara manusia dengan hewan". Artinya manusia ada kewajiban memelihara hewan, namun tidak berhak untuk membunuhnya, untuk itulah vegetarian menjadi penting dalam kehidupan seseorang (Bodhi, 2002). Dalam Aliran Theravāda pola hidup vegetarian tidak mewajibkan umatnya untuk menjalankannya, tetapi jika ada yang ingin menjalankan sang Buddha tidak melarangnya. Pandangan Theravāda lebih menekankan kepada peraturan vinaya, yang dimana pola hidup vegetarian tidak ditekankan dalam pola hidup Theravāda, karena pola hidup vegetarian adalah pilihan semua orang, tidak semua Buddhis adalah vegetarian.

Majjhima Nikāya 55

Sang Buddha membedakan antara daging yang diijinkan dengan daging yang tidak diijinkan. Ini adalah kriteria yang paling penting sehubungan dengan makan daging. Terkait hal itu dalam *Mahavagga* dijelaskan ada pengecualian dari sepuluh jenis daging yang dilarang untuk para bhikkhu: manusia, gajah, kuda, anjing, hyena, ular, beruang, singa,

harimau, dan macan tutul (Bodhi, Nyanaponika, 2003)

Sutta Nipata 2.2

Di sini Sang Buddha mengingat kembali suatu peristiwa pada kehidupannya yang lampau pada masa Buddha Kassapa. Buddha Kassapa adalah gurunya saat itu. Pada suatu ketika saat seorang petapa dari sekte luar bertemu dengan Buddha Kassapa dan mencacinya karena makan daging, yang dikatakannya sebagai noda dibandingkan dengan konsumsi makanan vegetarian. Buddha Kassapa menjelaskan bahwa berbuat jahat adalah noda bukan makan daging (Bodhi dan Nyanaponika, 2003)

Adapun alasan-alasan Buddha mengijinkan makan daging:

1. Tidak ada kamma langsung dari pembunuhan. Daging dan ikan dikatakan murni apabila terbebas dari pembunuhan. Hal itu tidak boleh dikonsumsi apabila telah melanggar tiga syarat yaitu; melihat, mendengar, dan mencurigai.
2. Vegetarian tidak sesuai dengan cara pola hidup Bhikkhu Buddhis. Selayaknya dari tradisi para Buddha, yaitu *piṇḍapāta* adalah hal yang lumrah dilakukan.
3. Argumentasi permintaan dan penyediaan. Banyak orang berpendapat meskipun menjalankan 3 syarat; seperti tidak melihat, mendengar, dan mencurigai tetaplah makan daging adalah membunuh. Vegetarianisme juga mendorong pembunuhan. Kita mendorong pembunuhan walau sekalipun kita berpola makan vegetarian. Setiap hari monyet, tupai, rubah, kumbang, dan hama perusak lainnya

TINJAUAN KONSEP VEGETARIAN BERDASARKAN SUDUT PANDANG MAHĀYANA

Agama Buddha memiliki beberapa tradisi menurut sekte yang dianut seperti halnya tradisi yang sering dijalankan oleh umat Mahāyana yaitu menjalankan pelatihan Dharma dengan berpondasi pada cita-cita welas asih menyelamatkan semua mahluk hidup. Hal ini sangat berkaitan erat dengan pola hidup yang di jalankan oleh umat Mahāyana yang dimana mewajibkan penganutnya untuk menjalankan Vegetarian. Oleh sebab itu, walaupun mahluk-mahluk lain sudah mati dan menjadi semanggok daging yang sudah tak bernyawa seorang praktisi Buddhis Mahāyana tetap tidak tega untuk menyantapnya. Karena, mereka sudah berjanji untuk menyelamatkan semua mahluk, dan hal ini merupakan jalan yang diyakini sebagai jalan kebodhisatvaan.

Hal ini lah merupakan perwujudan empat ikrar agung bodhisattva yang sebenarnya juga merupakan aksi welas asih yang nyata atas kebenaran mutlak empat kesunyataan mulia yang di babarkan Buddha dalam pemutaran roda dharma pertama setelah mencapai penerangan sempurna yaitu :

1. Berikrar menyelamatkan mahluk hidup yang tak terbatas. Priastana, Dhammasukha (1994:)

hal ini berkaitan erat dengan membebaskan mahluk hidup dari penderitaan, dimana semua mahluk tidak diperbolehkan di bunuh. Hal ini untuk menyempurnakan sikap welas asih yang terdapat di dalam diri

2. Berikrar memutuskan kekotoran batin yang tak ada habisnya (Priastana, Dhammasukha, 1994:)

Sebab dari penderitaan mahluk lain adalah karena kurangnya rasa welas asih antara satu dan yang lainnya. Hal ini berkaitan dengan pola hidup tradisi mahāyana yaitu vegetarian. Bahawa dengan menjalankan vegetarian maka akan membebaskan mahluk lain dari penderitaan, karena sebab dari penderitaan tersebut karena adanya nafsu keinginan untuk makan makanan yang enak dan merugikan mahluk lain.

3. Berikrar mempelajari pintu dharma yang tak terhingga (Priastana, Dhammasukha, 1994)

4. Berikrar mencapai jalan ke-Buddhaan yang tertinggi. (Priastana, Dhammasukha, 1994) Yaitu menyelamatkan semua mahluk dan bersama sama untuk mencapai kebuddhaan dengan menjalankan jalan kebodhisattvaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan ini berkaitan dengan perbedaan dan persamaan dari vegetarian baik secara umum maupun secara Buddhis.

Komparasi Konsep Vegetarian Therāvadha dan Māhayana

KONSEP	THERĀVADA	MAHĀYANA	ALASAN
PERBEDAAN	1. Tidak mewajibkan adanya vegetarian 2. Tidak memilih milih makanan karena masih	1. Mewajibkan menjalankan vegetarian	- Perbedaan yang telah terjadi karena adanya perkembangan agama Buddha di India hal ini

	<p>menganut konsep pindapatta.</p> <p>3. Lebih menekankan kepada pencapaian tingkat arahat.</p> <p>4. Ada pembatasan dalam mengkonsumsi daging seperti daging manusia, gajah, kuda, anjing, ular, singa, harimau, macan tutulm beruang, dan hyena.</p> <p>5. Vegetarian tidak sesuai dengan cara pola hidup Bhikkhu Buddhis</p> <p>6. Binatang tetaplah dibunuh walaupun semua manusia menjadi vegetarian</p> <p>7. Vegetarianisme juga mendorong pembunuhan</p>	<p>2. lebih mengutamakan cinta kasih terhadap semua makhluk hidup dengan menjaga keseimbangan ekosistem.</p> <p>3. Dalam menjalankan vegetarian berguna untuk pengembangan boddhicitta</p> <p>4. Berikrar menyelamatkan mahluk hidup yang tak terbatas</p> <p>5. Berikrar memutuskan kekotoran batin yang tak da habisnya</p> <p>6. Berikrar mempelajari pintu dhamma yang tak terhingga</p> <p>7. Berikrar mencapai jalan ke-Buddha an yang tertinggi.</p>	<p>didapat dari buku A Short History Of Buddhism karya Prof. Edward Conze bahwa perkembangan agama Buddha dibagi menjadi empat priode :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Priode pertama (500 SM. – 0 SM) merupakan priode dasar, secara luas dikenal dengan Hinayana/Theravada. 2. priode kedua (0 SM– 500M), ditandai dengan kebangkitan Mahayana. 3. priode ketiga (500 M–1000M, Buddhism Tantra dan Ch'an/ Zen. 4. priode keempat (1000 M–1978 M), perkembangan agama Buddha di Asia Tengah sampai Asia Timur jauh.
--	--	---	---

PERSAMAAN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk kesehatan jasmani 2. sama-sama mengembangkan metta dan karuna karena berkaitan dengan pancasila Buddhis sila pertama 3. mampu melenyapkan dosa (kebencian) melalui upaya cinta kasih dan kasih sayang 4. mengembangkan pikiran cinta kasih dan kasih sayang melalui metta bhavana yang telah tertulis di dalam kekuatan metta bhavana, maka salah satunya disenangi oleh mereka yang bukan manusia. Kekuatan meditasi ini pun dapat membawa seseorang terlahir di alam berbahagia (Surga). 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Untuk kesehatan jasmani dan pencapaian kebodhistvaan. 2. maîtry karuna berkembang karena sebagai landasan dasar menjadi bodhisattva 3. fangsen merupakan melepaskan stwa kealam bebas juga sebagai upaya melenyapkan kilesavarana yaitu salah satunya adalah dosa dengan mengembangkan hal tersebut. 4. pengembangan maîtry karuna melalui meditasi dengan metode pelafalan Nama Amithabha Buddha (Nien Fo) sebagai bentuk pengarahan pikiran ke objek cinta kasih dan kasih sayang demi penyelamatan mahkluk mencapai alam sukhavati. 	<p>- Persamaannya dapat dilihat secara analisis filosofis yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Priode satu (psychology, bahwa segala sesuatu yang berhubungan dengan individu, memperoleh pengendalian, pikiran sendiri. Analisa psychology adalah metodenya dengan mencari pengendalian diri sendiri. Hal ini dapat dilihat secara Soteriology dipriode pertama ini bahwa orang suci adalah Arahat. 2. Priode dua (ontology) bahwa semua mahluk kembali alamiah (svabhava) dan realitas, realisasi
------------------	--	--	---

			<p>terkait kebenaran mutlak dari benda sebagai pegangan putus dalam penyelamatan. Hal ini dapat dilihat secara Soteriology diprode pertama ini bahwa Bodhisattva yang berjuang menjadi Buddha.</p> <p>Dalam hal ini dapat dilihat dari kedua analisa secara Soteriology dari kedua aliran ini untuk mencapai tahap kesucian melalui upaya pemurniaan batin melalui penyempurnaan Paramitta baik dalam Theravada memiliki sepuluh Paramitta (dasa Paramitta), sedangkan dalam Mahayana dikenal dengan enam paramitta (Sad paramitta). Dari kedua penggolongan paramitta kedua aliran bertitik pada berbagi kebahagiaan menolong mahluk lain.</p>
--	--	--	---

Dari pembahasan yang terdapat di dalam table bahwa dari kedua aliran memiliki beberapa perbedaan yang sangat terlihat tetapi, dari kedua pandangan dapat dilakukan dengan cara sama-sama mengajarkan pengembangan paramitta atau cinta kasih untuk mencapai kebahagiaan.

KESIMPULAN

Pemahaman tentang vegetarian merupakan hal yang terpenting, karena fisik yang sehat sangat mempengaruhi mental seseorang. Tanpa mendapatkan jasmani yang sehat maka aktivitas akan terganggu. Kedua aliran besar ini Theravāda dan Mahāyana memiliki kesamaan dan perbedaan, misalnya

dalam ajarannya sama sama mengembangkan *paramitta* atau cinta kasih. Sedangkan perbedaanya itu karena perkembangan peradaban kebuddayaan daripada agama Buddha.

Daftar Pustaka

- Anggraini L, Lestariana W, Susetyowati. (2015). *Asupan Gizi dan Status Gizi Vegetarian pada Komunitas Vegetarian di Yogyakarta*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Tanpa kota : <https://www.brilio.net/creator/ini-kelebihan-dan-kekurangan-diet-vegetarian-yang-perlu-kamu-ketahui-d82bf9.html#>
- Ahadyenes, Rahamad & Merry Prasetyaning. (2016). *Definisi Istilah*. Tanpa kota: www.Prezi.com.
- Angel,Hicks. (2001). *5 Secrets Of Health And Happiness: Chinese Wisdom To Nourish Your Life*. Jakarta: Ahli Bahasa Susi Purwoko, Perpustakaan Nasional, Arcan.
- Ara, Rossi. (2012). *Vegetarian*. Yogyakarta: G-Media.
- Bodhi, Halim Zen. (2002). *Majalah Sutra Dharma Maitreya Sarana Komunikasi dan Aspirasi Umat Maitreya Indonesia*, edisi VIII. Riau : DPP Mapanbumi Riau.
- Admin. Tanpa tahun. *Dampak positif dan negative dari makan begetarian*. Tanpa kota : <http://hymar.org/?p=620>.
- Bodhi, Nyanaponika. (2003). *Majjhima Nikāya*. Vihāra Bodhivāmsa, Klaten: Wisma Dhammaduṇa.
- Bodhi, Nyanaponika. (2003). *Sutta Nipata*. Vihāra Bodhivāmsa, Klaten: Wisma Dhammaduṇa.
- Bodhi. (2012). *Ānguttara Nikāya*. Jakarta : DhammaCitta Press.
- Chain, William. (2014). *Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta : pustaka pelajar.
- Ching, leng yen. (2008). *Suranggama Sutra*. Colombo:bringhthill Buddhist centre : pustaka pundarika.
- Collier, David. (1993). "The Comparative Method" dalam Ada W. Finifter, ed., *Political Science: The State of the Discipline II*. Washington D.C: American Political Science Association
- Conze, Erward. (1998). A Shorth History Buddhism, Unwin Paperback Religion/Buddhism London,
- Chau Ming, (1997). Beberapa Aspek Tentang Agama Buddha Mahayana, Jakarta.,
- Darmadi, hamid. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung : alfabeta
- Dhammaduṇho, Bhikkhu Mahathera. Tanpa tahun. *Pandangan Sang Buddha Tentang Makan Daging*. Sumatra utara : Vihara buddha gotama www.vbgnet.org.
- Fuhrman, Joel. (2003). *Eat to Live: The Revolutionary Formula for Fast and Sustained Weight Loss*. Tanpa kota : <https://www.amazon.com/Eat-Live-Revolutionary-Formula-Sustained/dp/0316829455>
- George, Alexander L., dan Bennett, Andrew. (2005). *Case Studies and Theory Development in the Social Sciences*. Cambridge, MA: MIT Press. Ch. 8.
- Halodoc, redaksi. (2018). *6 Manfaat menjadi Vegetarian*. Tanpa kota : <https://www.halodoc.com/artikel/6-manfaat-menjadi-vegetarian>.
- Hayati,rina. (2019). *Pengertian Penelitian Komparatif, Macam, Ciri, dan Cara Menulisnya*. Tanpa kota: penelitian ilmiah <https://penelitianilmiah.com/penelitian-komparatif/> di akses jam 22 : 50 wib tgl 16 feb 2021.

- Indrajala Jeffrey Kotyk. (2016). *Makan Daging, Tanpa kota: Semantic MediaWiki* tibetanbuddhistencyclopedia.com
- Khadijah. (2016). *Pengembangan Kognitif Anak Usia Dini*. Medan: Perdana Publishing.
- Kusharisupeni dan Asih Setrioni. (2010). *Vegetarian Gaya Hidup Sehat Masa Kini*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kianta, Gerald. 2020. EC-Article of the Month #3 Apakah Semua Buddhis Adalah Vegetarian?. Tanpa kota : Eka-citta kamadhis UGM.
- Lararenjana, Edelweis. (2020). *12 Manfaat Vegetarian bagi Kesehatan Tubuh dan Risiko yang Patut Diketahui*. Jawa timur : <https://www.merdeka.com/jatim/12-manfaat-vegetarian-bagi-kesehatan-tubuh-dan-risikonya-yang-patut-diketahui-kln.html?page=all>
- Lamotte ,Etienne, Louvain dan Paris. (1935). *Sandhinirmocana Sutra*. Tanpa kota : <https://samaggi-phala.or.id/naskah-dhamma/satu-wahana-perdamaian-2/>
- Mangunsuwito. (2011). *KBBI*. Jakarta : Widyatamma pressindo.
- Madhyamika, Svatantrika. (2015). *Madhyamakahrrdaya-karika*. Tanpa kota : <http://tibetanbuddhistencyclopedia.com/en/index.php/Bhavyaviveka> di akses jam 17 : 26 wib tgl 03 juli 2021
- Melisa. (2019). *Perbedaan 3 Aliran Dalam Agama Buddha*. Tanggerang : keluarga mahasiswa Buddhis Dhammadvaddhana.
- Padmasuri, Karina. (2015). *I am A Happy Vegetarian*. Yogyakarta: OCTOPU Publish House.
- Pendidikan,dosen. (2021). *Pengertian Analisis Isi*. Tanpa kota : <http://dosenpendidikan.co.id> di akses jam 20:43 wib tanggal 09/03/2021
- Priastana, Dhammasukha jo. (1994). *Pokok Pokok Dasar Mahayana*. Jakarta : yayasan yasodhara puteri.
- Sanjivaputta, Jan. (1990). *Di Sekitar Masalah Vegetarianisme*. Jakarta : lembaga pelestari dhamma.
- Susianto dan Cindy Tanjung. (2015). *Vegetarian Bagi Buah Hati*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suzuki, D.T. (2003). *The Lankavatara Sutra: A Mahayana*. Tanpa kota : <https://www.amazon.com/Lankavatara-Sutra-Mahayana-Text/dp/B001TEAFB0> di akses jam17:10 wib tgl 26 juni 2021
- Taniputra, Ivan. (2003). *Ehipassiko Theravada-Mahayana Studi Banding Doktrin Budhisme Aliran Selatan dan Utara*. Suwung Yogyakarta : tanpa penertbit.
- Taniputra, Ivan. Tanpa tahun. *Kumpulan Beberapa Sutra Budhis Mahayana I*. Tanpa kota : <https://pustaka.dhammaditta.org/ebook/mahayana/kumpulan-beberapa-sutra-buddhisme-mahayana-1.pdf>
- Tim dokter. (2019). *Manfaat Vegetarian Bagi Kesehatan*. Tanpa kota : dokter sehat, PT media kesehatan Indonesia.
- Tanpa penulis. (2020). *Studi Komparatif dalam Penelitian Ilmiah*. Tanpa kota: <https://jurusanhi.com/studi-komparatif-dalam-penelitian-ilmiah> di akses tgl 03 februari 2021 jam 20:47 wib.
- Tim Penyusun. (2020). *Artefak dalam Penelitian Arkeologi*. Yogyakarta : <https://arkeologijawa.kemdikbud.go.id/2020/07/27/artefak-dalam-penelitian-arkeologi/> di akses tgl 03 februari 2021 jam 21: 34 wib.
- Wijaya, Marwanto. (2013). *Tokoh-tokoh Mahayana*. Tanpa kota: <http://repository.unika.ac.id/3969/8/09.11.0029%20Marwanto%20Wijaya%20LAMPIRAN.pdf> di akses tgl 03 februari 2021 jam 20:30 wib.

Walpola, ven sri rahula. Tanpa tahun. *Satu wahana untuk perdamaian*. Tanpa kota : Bhagavant.com

Yasinta Rahmawati dan Shevinna Putti Anggraeni .(2020). *Hari Vegetarian Dunia, Ketahui Kerugian dan Kelebihan Pola Makan Ini!*. Tanpa kota : <https://www.suara.com/health/2020/10/01/141453/hari-vegetarian-dunia-ketahui-kerugian-dan-kelebihan-pola-makan-ini?page=all>.

<https://www.wikiwand.com/id/P%C4%81%E1%B9%ADimokha> di akses tgl 03 februari 2021 jam 20:28 wib.

<https://kmbui.ui.ac.id/2019/10/vegetarianmustornot/>

<http://docplayer.info/63610103-Tiga-perspektif-praktik-vegetarian-nyoto-stabn-sriwijaya-tangerang-banten-abstract.html>

<https://jurusanhi.com/studi-komparatif-dalam-penelitian-ilmiah/> di akses jam 20:42 wib tgl 15 feb 2021

http://p2k.unkris.ac.id/id3/3065-2962/Traktat-Oregon_143654_p2k-unkris.html di akses jam 20:07 Wita tgl 18 Jul 2021