



PERSPEKTIF BUDDHIS TENTANG MAKANAN: MEMAHAMI KONSEP HALAL DAN HARAM

Tri Saputra Medhācitto¹, Sukodoyo², Suranto³

Sekolah Tinggi Agama Buddha Syailendra, Semarang^{1, 2, 3}

trisaputramedhacitto@syailendra.ac.id¹, sukodoyo@syailendra.ac.id², suranto@syailendra.ac.id³

Riwayat Artikel:

Diterima : 24 Mei 2025

Diterbitkan : 30 Juni 2025

Direvisi : 17 Juni 2025

Doi: 10.53565/patisambhida.v6i1.1822

Abstrak

Penelitian mengkaji perspektif Buddhis tentang konsumsi makanan, dengan menggali pemahaman tentang konsep *halal* dan *haram* dalam agama Buddha. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan, dengan mengkaji kitab suci agama Buddha dan literatur yang relevan seperti buku, jurnal, artikel ilmiah, untuk membandingkan perspektif Buddhis tentang etika makan dengan konsep *halal* dan *haram* dalam Islam. Temuan menunjukkan bahwa *halal* dan *haram* mengacu pada makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi. Meskipun agama Buddha tidak memiliki istilah khusus yang serupa dengan *halal* dan *haram*, agama Buddha memiliki seperangkat prinsip moral dan etika yang memiliki fungsi yang sama dengan konsep *halal* dan *haram*, yang membimbing umat manusia untuk menentukan mana yang boleh dan mana yang tidak boleh. Agama Buddha memiliki istilah “*bhojana Sappāya*” atau “makanan yang mendukung” yang bisa dimengerti sebagai makanan yang sesuai untuk tubuh, dapat meningkatkan kesehatan tubuh, mudah dimakan dan dicerna. Pada prinsipnya, agama Buddha memandang baik dan tidak baiknya suatu makanan tidak hanya dari segi kandungan yang ada di dalam makanan tersebut, tetapi juga mencakup cara makan dan cara makanan tersebut diperoleh. Makan harus diperoleh dengan cara yang tidak melanggar moralitas Buddhis. Daging yang tidak boleh dikonsumsi adalah daging manusia (*manussamaṃsam*), gajah (*hatthimaṃsam*), kuda (*assamaṃsam*), anjing (*sunakhamāṃsam*), ular (*ahimaṃsam*), singa (*sihamaṃsam*), harimau (*byagghamaṃsam*), macan tutul (*dīpimaṃsam*), beruang (*acchamaṃsam*), dan hyena (*taracchamaṃsam*). Etika dalam hal makan telah diatur dalam *sekhiyavatta*, yang memungkinkan seseorang memiliki cara makan yang sopan dan penuh penghargaan.

Kata kunci: Etika Makan, Halal, Haram, Perspektif Buddhis

Abstract

The research examines the Buddhist perspective on food consumption, by exploring the understanding of the concepts of *halal* and *haram* in Buddhism. This research was conducted using a literature study approach, by examining Buddhist scriptures and relevant literature such as books, journals, scientific articles, to compare the Buddhist perspective on eating etiquette with the concepts of *halal* and *haram* in Islam. The findings show that *halal* and *haram* refer to foods that are and are not allowed to be consumed. Although Buddhism does not have specific terms similar to *halal* and *haram*, Buddhism has a set of moral and ethical principles that have the same function as the concepts of *halal* and *haram*, which guide humanity to determine what is permissible

and what is not. Buddhism has the term "bhojana Sappāya" or "supportive food" which can be understood as a food that is suitable for the body, can improve the health of the body, is easy to eat and digest. In principle, Buddhism views the good and bad of a food not only in terms of the content in it, but also includes the way it is eaten and the way it is obtained. Eating should be obtained in a way that does not violate Buddhist morality. Meats that should not be consumed are human flesh (*manussamaṃsaṃ*), elephants (*hatthimaṃsaṃ*), horses (*assamaṃsaṃ*), dogs (*sunakhamāṃsaṃ*), snakes (*ahimaṃsaṃ*), lions (*sīhamaṃsaṃ*), tigers (*byagghamaṃsaṃ*), leopards (*dīpimaṃsaṃ*), bears (*acchamaṃsaṃ*), and hyenas (*taracchamaṃsaṃ*). Etiquette when it comes to eating has been set out in *sekhiyavatta*, which allows one to have a polite and respectful way of eating.

Keywords: Eating Ethics, Halal, Haram, Buddhist Perspective

PENDAHULUAN

Makanan adalah salah satu kebutuhan pokok setiap manusia untuk melangsungkan kehidupan. Kajian tentang makanan dalam kerangka agama dan etika telah mendapatkan perhatian akademik yang semakin luas dalam beberapa tahun terakhir. Hal ini didorong oleh meningkatnya kesadaran global akan keberlanjutan, spiritualitas, dan kesehatan. Kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat membuat banyak orang memilih-milih makanan yang dianggap baik dan bermanfaat untuk menjaga kesehatan. Termasuk agama dan kepercayaan menjadi salah satu referensi mengenai makanan yang tepat atau tidak. Kepercayaan tentang ajaran agama juga mempengaruhi pola konsumsi masyarakat. Banyak orang memilih untuk mengonsumsi makanan yang dianggap "halal" atau "suci" dan menjauhi makanan yang "haram" atau "tidak suci" menurut keyakinan mereka. Makanan tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga dipercaya dapat mempengaruhi rohani dan spiritualitas seseorang (Kristiane, 2021). Dalam konteks Islam, istilah *halal* dan *haram* adalah pedoman dasar dalam menentukan apa yang boleh dan tidak boleh dikonsumsi oleh umat Islam (Putri, 2021). Kata *halal* berasal dari bahasa Arab yang berarti "yang diperbolehkan." Makanan *halal* artinya adalah makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi oleh umat Islam. Selain istilah *halal*, juga dikenal istilah *thayyib* yang berarti baik, yang menekankan bahwa makanan tidak hanya *halal*, tetapi juga berkualitas baik dan tidak membahayakan bagi kesehatan. Sebaliknya, kata *haram* berarti "yang dilarang." Makanan yang *haram* adalah makanan yang dilarang untuk dikonsumsi oleh umat Islam. Ciri utama makanan *haram* adalah sifatnya yang menjijikkan, tidak baik, dan membahayakan kesehatan. Penetapan makanan haram didasarkan pada zat kandungan terlarang maupun cara memperoleh yang tidak dibenarkan. Mengonsumsi makanan *haram* dianggap sebagai perbuatan yang dosa bagi umat Islam (Pasha et al., 2024).

Pemahaman tentang makanan *halal* dan *haram* telah diterima oleh masyarakat luas di Indonesia karena mayoritas penduduk Indonesia memeluk agama Islam. Pemahaman ini juga berdampak pada kebijakan pemerintah untuk menciptakan peraturan tentang jaminan

produk *halal*. Di Indonesia, ada peraturan hukum yang mewajibkan sertifikasi *halal* untuk produk makanan, minuman, barang konsumsi lainnya, sebagaimana yang ditegaskan dalam UU Nomor 33 Tahun 2014 tentang Jaminan Produk Halal (UU-JPH). Dinyatakan bahwa produk yang masuk, beredar, dan diperdagangkan di wilayah Indonesia wajib bersertifikat *halal*. BPJPH adalah lembaga di bawah Kementerian Agama RI yang menangani pelaksanaan, pengawasan, dan sertifikasi *halal* di Indonesia. Ini bekerja sama dengan LPH dan MUI dalam proses fatwa *halal*. Namun, Indonesia adalah negara yang multikultural, yang memiliki banyak keragaman budaya, suku, agama, bahasa, dan adat istiadat. Oleh sebab itu, pemahaman tentang makanan *halal* dan *haram* juga sangat penting untuk dilihat dari berbagai sudut pandang. Perspektif yang beragam ini bisa menjadi jalan untuk saling memahami satu sama lain dan toleransi terhadap perbedaan.

Pandangan dan perlakuan mengenai makanan ini sering dijadikan referensi untuk melihat ketaatan penganut agama pada sikap religiusitasnya. Religiusitas seseorang tercermin melalui kesadaran dan kepatuhan mereka terhadap aturan dalam agama, termasuk dalam hal konsumsi. Penelitian (Mardiani & Kamaruddin, 2025) menunjukkan adanya hubungan antara tingkat religiusitas dengan dengan keputusan konsumsi makanan *halal*. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang, semakin besar ia akan mengutamakan produk *halal* untuk dikonsumsi. Penelitian (Sanyal & Kumar, 2020) menjelaskan pantangan makanan, ritual puasa, dan makan bersama berfungsi sebagai ekspresi kesalehan gender dan afiliasi sektarian dalam komunitas religius Asia Selatan, termasuk Buddhis. Penting untuk menempatkan etika makanan dalam dikursus etika lintas agama yang lebih luas tanpa mereduksi menjadi dikotomi simplistik.

Agama Buddha adalah jalan hidup yang berbasis moral dan spiritual. Ajaran dasarnya adalah tentang menghindari keburukan, menambah kebaikan, dan membersihkan batin sendiri (Medhacitto, 2019: 44). Hal ini menunjukkan bahwa segala sesuatu harus dipertimbangkan berdasarkan aspek moralitas dan spiritualitas, termasuk dalam hal mengkonsumsi makanan. Agama Buddha memiliki dasar-dasar ajaran tentang memilih kualitas makanan dan etika makan yang berkaitan dengan aspek moralitas dan spiritualitas. Makanan yang berkualitas baik tidak hanya dinilai dari zat kandungan dalam makanan tersebut, tetapi juga tentang cara mendapatkannya. Makanan yang baik adalah makanan yang baik untuk kesehatan, membawa manfaat, dan yang diperoleh dengan cara yang benar. Sebagai agama yang menekankan moral dan welas asih, ajaran Buddha mengedepankan cara mengolah makanan yang beretika dan tanpa kekerasan.

Dalam kehidupan monastik, ada beberapa pantangan makanan yang tidak boleh dikonsumsi oleh para bhikkhu/bhikkhuni. Dalam agama Buddha, ada juga praktik spiritual yang berkaitan dengan makanan. Para bhikkhu/bhikkhu menjalankan latihan untuk tidak

makan makanan setelah lewat tengah hari (*vikālabhojanā veramaṇi*). Hal ini juga dipraktikkan oleh umat perumah tangga di waktu-waktu tertentu, khususnya di hari *Uposatha*. Agama Buddha juga memiliki landasan ajaran yang mengatur tentang etika makan. *Sekhiyavatta* berisi tentang 75 tata laku yang pantas untuk dilakukan, yang tiga puluh di antaranya adalah tentang etika makan (Guṇanandīnī, 2023: 170). Dengan berlandaskan etika ini, seseorang dapat memiliki etika yang baik dalam hal makan, memiliki kesopanan, dan penghargaan terhadap makanan. *Mindful eating* atau makan berkesadaran penuh juga menjadi hal yang menarik untuk dikaji, mengintegrasikan praktik *mindfulness* dalam aktivitas makan. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas makan tidak hanya sebagai pemenuhan kebutuhan hidup, tetapi juga memiliki esensi spiritualitas.

Kajian tentang konsep *halal* dan *haram* telah banyak dikaji dalam studi Islam, baik dalam konteks teologis, hukum Islam, maupun praktik sosial di Indonesia. Agama Buddha sebagai agama yang juga menekankan etika, juga memiliki konsep etika dalam makanan. Namun, kajian Buddhis tentang etika makan, khususnya landasan etis tentang makanan seperti halnya konsep *halal* dan *haram* dalam Islam, belum banyak dilakukan. Berdasarkan pencarian di *Google Scholar*, belum pernah ada yang mengkaji tentang pandangan Buddhis tentang makanan dan pemaknaan konsep *halal* dan *haram*. Padahal dalam agama Buddha memiliki konsep "*Bhojana Sappāya*" atau "makanan yang mendukung" yang bisa diselaraskan dengan konsep *halal* dalam Islam. Meskipun secara makna tidak sama persis, tetapi "*Bhojana Sappāya*" bisa dimengerti sebagai makanan yang sesuai untuk tubuh, dapat meningkatkan kesehatan tubuh, mudah dimakan dan dicerna (Charuprakorn, 2019: 399). Kekosongan ini menunjukkan adanya kebutuhan kajian tentang etika makanan dalam agama Buddha. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguraikan perspektif Buddhis tentang makanan dan mencari titik terang tentang konsep makanan *halal* dan *haram* dalam agama Buddha. Studi ini juga menggali tentang bagaimana makanan tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan pokok untuk melangsungkan kehidupan, tetapi juga dilihat dari sisi moral dan spiritual.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) sebagai metode utama. Studi kepustakaan merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengolah bahan penelitian (Zed, 2014: 3). Menurut Sugiyono, studi kepustakaan juga berkaitan dengan kajian teoritis dan referensi lain yang terkait dengan nilai, budaya, dan norma yang berkembang pada situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2017: 291). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi konsep-konsep normatif dan

tekstual yang relevan mengenai makanan dalam perspektif Buddhis, sekaligus melakukan perbandingan terhadap kerangka *halal* dan *haram* dalam agama-agama lain, khususnya Islam.

Metode ini bersifat kualitatif-deskriptif, yang memfokuskan diri pada pengumpulan dan analisis data berbasis teks dan narasi, bukan data kuantitatif berbentuk angka. Sebagaimana yang ditegaskan oleh Moleong, dalam penelitian kualitatif, data yang dikumpulkan adalah berupa informasi naratif yang menggambarkan makna dan pemahaman mendalam dari suatu fenomena sosial (Moleong, 2007: 6). Data dikumpulkan dengan menelaah berbagai sumber literatur yang relevan, termasuk kitab suci Buddhis seperti Tipiṭaka Pāli dan kitab penjelasnya, buku, jurnal akademik, artikel ilmiah, dan laporan penelitian yang membahas tentang makanan dalam perspektif etika Buddhis, serta karya-karya yang mengkaji konsep *halal* dan *haram* dalam Islam. Literatur yang dikaji dipilih berdasarkan relevansinya dengan etika makanan, kesehatan, dan spiritualitas. Pengumpulan dan analisis data dilakukan secara sistematis dan kritis, dengan tujuan untuk mengungkap pandangan Buddhis mengenai makanan, menggali konsep *halal* dan *haram* dalam agama Buddha.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Perspektif Buddhis tentang Konsep *Halal* dan *Haram*

Konsep *halal* dan *haram* melekat dengan syariat Islam yang mengatur tentang apa yang boleh dan tidak boleh, dalam hal konsumsi, perilaku, dan transaksi. Dalam konteks agama Buddha, memang istilah *halal* dan *haram* tidak dikenal secara termologis, karena Islam dan Buddha berasal dari negara yang berbeda. Kata *halal* berasal dari bahasa Arab yang berarti “yang diperbolehkan.” Sebaliknya, kata *haram* berarti “yang dilarang” (Pasha et al., 2024). Dalam konteks makanan, *halal* dan *haram* mengacu pada makanan yang diperbolehkan dan tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi. Meskipun agama Buddha tidak memiliki istilah khusus yang serupa dengan *halal* dan *haram*, agama Buddha memiliki seperangkat prinsip moral dan etika yang memiliki fungsi yang sama dengan konsep *halal* dan *haram*, yang membimbing umat manusia untuk menentukan mana yang boleh dan mana yang tidak boleh. Agama Buddha memiliki konsep “*Bhojana Sappāya*” atau “makanan yang mendukung” yang bisa dimengerti sebagai makanan yang sesuai untuk tubuh, dapat meningkatkan kesehatan tubuh, mudah dimakan dan dicerna (Charuprakorn, 2019: 399). Makanan yang sesuai di sini tidak hanya dari segi bentuk fisiknya, tetapi juga tentang waktu dan etika dalam mengkonsumsinya. Buddha menyebutkan *Bhojana Sappāya* sebagai salah satu elemen dari tujuh elemen lainnya yang mendukung atau kondusif bagi praktik kemajuan spiritual (Khemmakuno, 2023). Dengan memiliki *Bhojana Sappāya*, para praktisi diharapkan dapat dengan mudah dan nyaman dalam melakukan latihan, sehingga memungkinkan kemajuan spiritual.

Pada prinsipnya, menurut Buddhis baik dan tidak baiknya suatu makanan tidak hanya dinilai dari segi kandungan yang ada di dalam makanan tersebut, tetapi juga mencakup cara makan dan cara makanan tersebut diperoleh. Makanan yang dimakan dengan cara yang tidak baik tidak dibenarkan. Makanan harus sesuai dengan porsi dan ketentuannya. Sebaik dan se enak apapun makanannya, bila dimakan secara berlebihan dapat menimbulkan dampak yang tidak baik. Makanan yang baik adalah makanan yang didapat dengan cara yang baik, tidak bertentangan dengan Pañcasīla Buddhis. Umat Buddha menjalankan Pañcasīla Buddhis, dengan menghindari membunuh makhluk hidup (*pāṇātipātā veramaṇī*), mencuri (*adinnādānā veramaṇī*), berbuat asusila (*kāmesu micchācārā veramaṇī*), berbohong (*musāvādā veramaṇī*), dan mengonsumsi minuman keras (*surāmeraya-majja-pamādaṭṭhānā veramaṇī*) (Medhācitto, 2023: 161). Dari sini jelas bahwa makanan yang baik atau layak dikonsumsi adalah makanan yang tidak dengan membunuhnya sendiri, tidak mencuri milik orang lain, tidak hasil dari asusila, tidak dengan kebohongan, dan bukan makanan atau minuman yang mengandung alkohol. Narkoba dan zat-zat berbahaya lainnya dikategorikan sebagai obat-obatan terlarang yang tidak boleh dikonsumsi. Singkatnya, secara spesifik makanan yang mengandung alkohol atau zat-zat yang terlarang adalah makanan yang tidak boleh dikonsumsi.

Terkhusus untuk para bhikkhu, ada aturan tersendiri mengenai kelayakan suatu makanan. *Jīvaka Sutta, Majjhima Nikāya* memperlihatkan bahwa Buddha Gotama membedakan secara jelas antara konsumsi daging yang diperoleh secara tidak etis dan konsumsi daging yang diperbolehkan secara moral. Dalam *sutta* ini, Buddha menjelaskan bahwa daging tidak layak dimakan oleh bhikkhu jika makhluk tersebut disembelih secara khusus untuk dirinya. Sebaliknya, konsumsi daging diperbolehkan apabila bhikkhu tersebut tidak melihat, mendengar, atau mencurigai bahwa makhluk itu dibunuh khusus untuknya (*adiṭṭham, asutam, aparisaṅkitam*) (Ñāṇamoli & Bodhi, 2009: 474). Daging yang layak dikonsumsi adalah daging yang dipersembahkan oleh umat atau memang sudah tersedia di pasar dalam keadaan mati dan diolah sebagaimana mestinya. Bhikkhu tidak diperkenankan untuk meminta makanan yang terbuat dari daging yang sengaja dibunuh untuk pribadinya. Ini menyiratkan bahwa seorang bhikkhu harus mudah dilayani dan puas dengan apapun yang diberikan oleh umat penyokongnya. Dengan tidak memakan daging yang tidak layak sebagaimana disebutkan di atas, maka seorang bhikkhu menghindari pembunuhan makhluk hidup, baik dengan tangannya sendiri atau dengan meminta orang lain untuk melakukannya.

Dalam Vinaya, Buddha menetapkan peraturan untuk para bhikkhu agar tidak mengonsumsi makanan yang terbuat dari daging berikut, yakni daging manusia (*manussamamsam*), gajah (*hatthimamsam*), kuda (*assamamsam*), anjing (*sunakhamamsam*), ular

(*ahimamsam*), singa (*sīhamamsam*), harimau (*byagghamamsam*), macan tutul (*dīpimamsam*), beruang (*acchamamsam*), dan hyena (*taracchamamsam*) (Horner, 1971: 298-300). Daging-daging tersebut tidak boleh dimakan oleh bhikkhu karena beberapa alasan, baik karena alasan sosial, kesehatan, atau keselamatan. Daging manusia tidak sepatutnya dikonsumsi karena dari spesies yang sama, dan menimbulkan kecemasan dari banyak orang. Secara sosial, orang yang memakan daging manusia dianggap sebagai orang yang tidak bermoral atau tidak beradab. Pada zaman itu, gajah dan kuda adalah binatang kerajaan dan sering kali dianggap sebagai simbol kebesaran raja. Orang yang makan daging gajah atau kuda dianggap melukai hati raja. Sedangkan di zaman sekarang, gajah adalah satwa yang dilindungi negara, sehingga daging gajah tidak boleh dikonsumsi. Pada waktu itu, anjing dianggap sebagai binatang yang menjijikkan atau jorok. Mengonsumsi daging anjing dianggap sebagai hal yang jorok dan menimbulkan celaan di masyarakat. Selain itu, daging anjing umumnya dikonsumsi oleh orang-orang berkasta rendah atau orang-orang tersisihkan. Jika bhikkhu makan daging anjing maka akan dipandang rendah dan menjijikkan. Sedangkan di zaman sekarang, anjing adalah binatang peliharaan. Banyak komunitas yang melindungi anjing agar tidak mendapatkan perilaku kekerasan atau dikonsumsi manusia. Jika seorang bhikkhu, makan daging anjing, maka ia akan mendapatkan banyak hujatan. Daging ular, singa, harimau, macan tutul, beruang, dan hyena tidak sepatutnya dikonsumsi karena binatang-binatang ini merupakan binatang berbahaya yang dapat menyerang manusia. Dikisahkan ketika para bhikkhu makan makanan yang mengandung daging binatang ini, mereka mendapatkan serangan dari binatang-binatang tersebut. Binatang-binatang tersebut mampu mengenali bau orang-orang yang memakan daging spesies mereka, sehingga hal ini bisa berbahaya bagi para bhikkhu yang tinggal di hutan. Makanan yang berasal dari daging binatang tersebut sepatutnya tidak dikonsumsi oleh para bhikkhu karena alasan keselamatan. Meskipun hal ini secara spesifik diarahkan untuk para bhikkhu, tetapi umat perumah tangga juga sangat baik bila ikut menjalankannya.

Praktik Buddhisme mengenai praktik makan tersebut sangat bermakna. Penelitian (Wajiradhammapirakkho et al., 2023) menunjukkan bahwa nilai moral memperkuat praktik baik dalam kehidupan sosial, termasuk dalam konteks makanan dan pemberian dana. Keterbukaan Buddhisme terhadap berbagai praktik makan, dengan syarat niat dan menghindari kekerasan, dapat menjadi jembatan dalam membangun koeksistensi damai dalam konteks masyarakat pluralistik. Hal yang pantas dan tidak pantas dikonsumsi dalam agama Buddha tidak hanya dilihat dari segi kandungan yang terdapat dalam makanan tersebut, tetapi juga berdasarkan waktunya. Para *bhikkhu* dan *sāmaṇera*, selama hidupnya menjalankan puasa dengan tidak makan setelah tengah hari, kecuali dalam kondisi sakit.

Para perumah tangga bisa menjalankannya sebulan empat kali di hari *Uposatha*. Pada saat menjalankan puasa, mereka melatih diri untuk menghindari makan setelah tengah hari (*vikālabhojanā veramaṇi*). Mereka hanya diperkenankan makan sejak matahari fajar bersinar sekitar jam 6 pagi sampai jam 12 siang. Umumnya bisa makan dua kali atau hanya sekali saja. Setelah lewat jam 12 siang, mereka sudah tidak lagi mengonsumsi makanan berat, tetapi masih diperkenankan untuk minum. Hal ini menunjukkan bahwa waktu juga menentukan pantas dan tidaknya makan. Sekalipun makanannya baik dan bermanfaat, tetapi jika dikonsumsi di waktu yang salah menjadi salah satu pelanggaran latihan.

2. Perspektif Buddhisme Awal tentang Makan Daging

Buddhisme seringkali dikaitkan dengan vegetarianisme karena memiliki ciri yang sama dalam prinsip tanpa kekerasan kepada semua makhluk hidup. Banyak umat Buddha, terkhusus dalam tradisi Mahāyāna, mempraktikkan pola makan vegetarian sebagai wujud nyata dari belas kasih dan penghormatan terhadap kehidupan. Ajaran ini diperkuat oleh ajakan untuk tidak membunuh dan menghindari tindakan yang menyebabkan penderitaan bagi makhluk lain. Namun, jika mengkaji literatur awal, para bhikkhu tidak harus menjadi vegetarian. Buddha tidak mengharuskan semua pengikutnya untuk menjadi vegetarian dan menghindari makan daging. *Jīvaka Sutta* di *Majjhima Nikāya* menunjukkan bahwa Buddha mengizinkan para bhikkhu untuk mengonsumsi daging. Dikisahkan Jīvaka Komārabhacca, seorang tabib terkenal, menghampiri Buddha dan ingin mengetahui apakah benar Buddha memakan daging binatang yang disengaja disembelih untuknya. Sebagai jawabannya, Buddha berkata kepada Jīvaka sebagai berikut:

“Tīhi kho ahaṃ, jīvaka, ṭhānehi maṃsaṃ aparibhoganti vadāmi. Diṭṭhaṃ, suttaṃ, parisāṅkitaṃ – imehi kho ahaṃ, jīvaka, tīhi ṭhānehi maṃsaṃ aparibhoganti vadāmi. Tīhi kho ahaṃ, jīvaka, ṭhānehi maṃsaṃ paribhoganti vadāmi. Adiṭṭhaṃ, asuttaṃ, aparisaṅkitaṃ – imehi kho ahaṃ, jīvaka, tīhi ṭhānehi maṃsaṃ paribhoganti vadāmi.”
(*Jīvaka, Aku katakan bahwa ada tiga kasus yang mana daging seharusnya tidak dimakan; jika terlihat, terdengar, atau dicurigai bahwa makhluk hidup itu disembelih untuk dirinya. Aku katakan bahwa daging seharusnya tidak dimakan dalam ketiga kasus ini. Aku katakan bahwa ada tiga kasus yang mana daging diperkenankan untuk dimakan; jika tidak terlihat, tidak terdengar, dan tidak dicurigai bahwa makhluk hidup itu disembelih untuk dirinya. Aku katakan bahwa daging boleh dimakan dalam ketiga kasus ini*)
(*Ñāṇamoli & Bodhi, 2009: 474*).

Dari *sutta* ini, dapat diketahui bahwa Buddha mengizinkan para Bhikkhu untuk makan daging, tetapi dengan ketentuan tidak melihat, tidak mendengar, dan tidak mencurigai makhluk hidup itu disembelih untuk para bhikkhu (*adiṭṭhaṃ, asuttaṃ, aparisaṅkitaṃ*). Hal ini secara khusus untuk peraturan para bhikkhu, sementara para perumah tangga tidak ada aturan yang ketat tentang hal ini. Bagi umat perumah tangga yang ingin memberikan

persembahan dana makanan kepada para bhikkhu, khususnya makanan yang mengandung daging, hendaknya daging itu diperoleh dengan cara yang benar, yaitu tidak dengan membunuhnya sendiri atau menyuruh orang lain untuk membunuhnya. Umat perumah tangga bisa mendapatkan daging di pasar yang memang sudah siap untuk diolah menjadi makanan.

Dalam *Aṅguttara Nikāya*, ada sebuah kisah yang menceritakan Jenderal Siha, mantan pengikut Nigaṅṭha, yang menjadi pengikut Buddha dan menjamu Buddha serta para bhikkhu dengan makanan termasuk daging. Hal ini menimbulkan tuduhan dari Nigaṅṭha bahwa daging itu berasal dari pembunuhan khusus untuk Buddha, namun Siha membantahnya. Dari kisah ini, terlihat bahwa Buddha membolehkan makan daging asalkan tidak melihat, mendengar, atau mencurigai bahwa hewan tersebut dibunuh khusus untuk dirinya (Bodhi, 2012: 1136). Dalam *Manāpadāyī Sutta*, di *Aṅguttara Nikāya* juga memuat cerita di mana umat perumah tangga Ugga mempersembahkan beberapa pilihan makanan yang baik untuk Buddha, salah satunya adalah daging babi (*sūkaramamsam*) yang dimasak dengan bumbu jujube (Bodhi, 2012: 669).

Dalam *Amagandha Sutta*, Buddha Kassapa menjelaskan kepada petapa Tissa bahwa bau busuk bukan berasal dari makan daging, tetapi dari perilaku buruk seperti kebencian, iri hati, kebohongan, dan kekejaman; sehingga kesucian seseorang tidak ditentukan oleh pola makan, melainkan oleh kualitas batinnya. *Sutta* ini menjelaskan apa yang disebut sebagai bau busuk sebagai berikut:

- a. Membunuh, memukul, melukai, mengikat, mencuri, berbohong, menipu, pengetahuan yang tak berharga, berselingkuh; inilah bau busuk. Bukan makan daging (*Pāṇātipāto vadhachedabandhanam, theyyam musāvādo nikativañcanāni ca; ajjhenakuttam paradārasevanā, esāmagandho na hi mamsabhojanam*).
- b. Di dunia ini, para individu yang tidak terkendali dalam kesenangan indera, yang serakah terhadap yang manis-manis, yang berhubungan dengan tindakan-tindakan yang tidak murni, yang memiliki pandangan nihilisme, yang jahat, yang sulit diikuti; inilah bau busuk. Bukan makan daging (*Ye idha kāmesu asaññatā janā, rasesu giddhā asucibhāvamassitā; Natthikadiṭṭhī visamā durannayā, esāmagandho na hi mamsabhojanam*).
- c. Di dunia ini, mereka yang kasar, sombong, memfitnah, berkhianat, tidak ramah, sangat egois, pelit, dan tidak memberi apa pun kepada siapa pun, inilah bau busuk. Bukan makan daging (*Ye lūkhasā dāruṇā piṭṭhimamsikā, mittadduno nikkaruṇātimānino; Adānasilā na ca denti kassaci, esāmagandho na hi mamsabhojanam*).
- d. Kemarahan, kesombongan, kekerasanpalaan, permusuhan, penipuan, kedengkian, suka membual, egoisme yang berlebihan, bergaul dengan yang tidak bermoral; inilah bau

- busuk. Bukan makan daging (*Kodho mado thambho paccupaṭṭhāpanā, māyā usūyā bhassasamussayo ca; Mānātimāno ca asabbhi santhavo, esāmagandho na hi maṃsabhojanam*).
- e. Mereka yang memiliki moral yang buruk, menolak membayar utang, suka memfitnah, tidak jujur dalam usaha mereka, suka berpura-pura, mereka yang di dunia ini menjadi orang yang teramat keji dan melakukan hal-hal salah seperti itu; inilah bau busuk. Bukan makan daging. (*Ye pāpasilā iṅaghātasūcakā, vohārakūṭā idha pāṭirūpikā; Narādhamā yedha karonti kibbisam, esāmagandho na hi maṃsabhojanam*).
- f. Mereka yang di dunia ini tidak terkendali terhadap makhluk hidup, yang cenderung melukai setelah mengambil harta milik mereka, yang tidak bermoral, kejam, kasar, tidak memiliki rasa hormat; inilah bau busuk. Bukan makan daging (*Ye idha pāṇesu asaṅṅatā janā, paresamādāya vihesamuyyutā; Dussīlaluddā pharusā anādarā, esāmagandho na hi maṃsabhojanam*).
- g. Mereka yang menyerang makhluk hidup karena keserakahan atau rasa permusuhan dan selalu cenderung jahat, akan menuju ke kegelapan setelah kematian dan jatuh terpukul ke dalam alam-alam yang menyedihkan; inilah bau busuk. Bukan makan daging (*Etesu giddhā viruddhātipātino, niccuyyutā pecca tamam vajanti ye; Patanti sattā nirayam avamṣirā, esāmagandho na hi maṃsabhojanam*) (Norman, 1992: 27-28).

Sutta ini menunjukkan bahwa makan daging bukan penghalang kesucian, karena kesucian ditentukan oleh batin yang bebas dari keserakahan, kebencian, dan ego, bukan dari pola makan. Baik dan buruknya seseorang tidak hanya bergantung pada apa yang masuk dalam mulutnya, tetapi juga apa yang keluar dari mulutnya. Sekalipun seseorang menjaga makanan dengan baik, tetapi tidak bisa menjaga mulutnya sehingga sering berucap kotor, kasar, dan penuh kebencian, maka ia akan dipandang tidak baik. *Sutta* ini secara jelas menegaskan bahwa dalam ajaran Buddha tidak ada kewajiban menjadi vegetarian untuk mencapai pembebasan.

Terdapat kisah lain mengenai sikap makan daging ini. Kisah Saṅghādisesa kesepuluh menunjukkan bahwa Buddha menolak usulan Devadatta untuk mewajibkan semua bhikkhu menjadi vegetarian, karena menjadi vegetarian adalah pilihan, bukan keharusan; makan daging diperbolehkan selama tidak melihat, mendengar, atau mencurigai bahwa hewan dibunuh untuk dirinya, dan makan daging tidak melanggar sila pertama selama tidak terlibat langsung dalam pembunuhan. Bhikkhu Devadatta mengusul lima peraturan tambahan yang harus ditaati oleh para bhikkhu, yakni seumur hidupnya harus bertempat tinggal di hutan (*yāvajīvaṃ āraṅṅikā assu*), mencari makanannya hanya dengan berpiṅdapāta (*yāvajīvaṃ piṅdapātikā assu*), menggunakan jubah dari kain usang (*yāvajīvaṃ paṃsukūlikā assu*), tinggal di bawah kaki pohon (*yāvajīvaṃ rukkhāmūlikā assu*), dan tidak makan daging atau ikan (*yāvajīvaṃ macchamaṃsam na khādeyyum*). Buddha menolak permintaan itu dan

memberikan kebebasan para bhikkhu untuk memilih sesuai dengan pilihannya sendiri (Medhacitto, 2019: 215).

Makan daging tidak bisa disebut sebagai pelanggaran sila selama lima faktor berikut tidak terpenuhi, yakni: adanya suatu makhluk hidup (*paṇo*), diketahui bahwa makhluk tersebut masih hidup (*paṇasaññita*), ada niat untuk membunuhnya (*vadhakacittam*), melakukan usaha untuk membunuhnya (*upakkamo*), dan sebagai akibatnya makhluk tersebut mati karena usaha tersebut (*tena maraṇam*). Secara jelas, bila tidak ada niat untuk membunuh, maka tidak bisa dikatakan sebagai pelanggaran sila pertama.

Berdasarkan analisis di atas, pandangan agama Buddha mengenai makan daging sangat jelas. Agama Buddha sangat tegas dalam hal menghindari pembunuhan makhluk hidup, tetapi agama Buddha juga tidak mewajibkan semua pengikutnya untuk menjadi vegetarian. Tidak bisa dipungkiri praktik vegetarian juga membawa manfaat yang besar, baik untuk kesehatan sendiri maupun untuk ekosistem lingkungan. Meskipun Buddha tidak mewajibkan menjadi vegetarian, praktik vegetarian juga sangat baik untuk dilakukan. Tujuannya bukan untuk merasa paling benar, suci, atau bercinta kasih, tetapi sebagai bentuk pengendalian diri. Dengan kata lain, praktik moral dalam memakan daging dan vegetarian memiliki makna tersendiri untuk melatih diri sebagai bentuk pengendalian diri dan laku spiritualnya.

3. Etika Buddhis dalam Hal Makan

Setiap makhluk hidup memerlukan makanan untuk bisa bertahan hidup, meskipun dengan jenis makanan dan porsi yang berbeda-beda. Manusia berbeda dengan binatang, sehingga makanan dan cara makannya juga berbeda. Dalam *Hithopadesa* maupun di *Lokaṇīti*, disampaikan bahwa makan, berhubungan seksual, dan tidur adalah hal yang umum bagi manusia maupun binatang. Pengetahuan atau Dharma yang membuat manusia berbeda (Medhācitto, 2023: 99-100). Pengetahuan membuat manusia dianggap lebih unggul karena pengetahuan itu membuat seseorang memiliki etika. Dalam hal makan, manusia tidak bisa memakan makanan dengan cara seperti binatang. Manusia dikendalikan oleh etika, sehingga cara makan manusia harus beretika dan baik di mata sosial.

Pada kenyataannya, manusia memang harus makan untuk mempertahankan hidup, tetapi makan bukanlah tujuan hidup manusia. Makan berguna untuk bertahan hidup, bukan hidup hanya untuk makan. Makhluk hidup membutuhkan makanan semata-mata untuk menopang kehidupan, menghilangkan rasa lapar, dan mengembalikan energi agar dapat menjalankan tugas dan kewajiban sehari-hari. Buddha kerap kali mendorong murid-muridnya untuk merenungkan tujuan makan, bahwa makan bukan untuk kesenangan (*neva davāya*), bukan untuk mabuk-mabukan (*na madāya*), bukan untuk mempercantik diri (*na maṇḍanāya*), dan bukan untuk kecantikan (*na vibhūsanāya*). Tujuan makan adalah untuk

menjaga kelangsungan dan menopang tubuh (*yāvadeva imassa kāyassa t̥hitiyā yāpanāya*), menghilangkan rasa sakit akibat lapar (*vihimsūparatiyā*), membantu menjalankan kehidupan suci (*brahmacariyānuggahāya*), menghilangkan rasa sakit lama (*purāṇaṇca vedanaṃ paṭihaṅkhāmi*) dan tidak menimbulkan rasa sakit baru (*navāṇca vedanaṃ na uppādessāmi*), agar terbebas dari gangguan tubuh (*yātrā ca me bhavissati anavajjatā*), serta agar dapat hidup dengan tentram (*ca phāsuvihāro cā'ti*) (Bodhi, 2012: 212). Dalam hal makan, Buddha mendorong para pengikutnya untuk menjadi '*Bhojane Mattaññū*' atau 'orang yang tahu batasan dalam makan.' Menjadi *Mattaññū* bukan berarti harus makan sedikit, berdiet, atau selalu berpuasa. Menjadi *Mattaññū* berarti makan sesuai porsi yang tepat, tidak berlebihan dan tidak kekurangan. Orang yang tahu batasan dalam makan akan menjauhkan dirinya dari kemerosotan atau kehancuran (Bodhi, 2012: 1126). Banyak kasus menunjukkan bahwa memburuknya kesehatan dan ketidakseimbangan finansial terjadi karena orang tersebut tidak bisa menjaga pola makannya. Makan yang berlebihan, selain memboroskan keuangan, juga berdampak pada munculnya banyak penyakit. Oleh karena itu, Buddha menetapkan *Ovādapātimokkha* kepada para bhikkhu, yang salah satunya adalah mengetahui batas dalam makan (*mattaññūtā ca bhattasmim*) (Kalupahana, 2008: 144).

Walaupun *Ovādapātimokkha* ini ditujukan kepada para bhikkhu, laku *Mattaññūta* bisa diteladani oleh umat perumah tangga. Menjadi orang yang *Mattaññū* sangat bermanfaat bagi kesehatan. Selain dapat mengendalikan keserakahan dalam hal makan, mengetahui batas makan juga berguna untuk menjaga kesehatan tubuh (Medhācitto, 2023: 177). Kitab penjelas memberikan uraian lebih lanjut tentang *Bhojane Mattaññūta*. Dijelaskan bahwa "*bhojane mattaññūtā'ti bhojane yā mattā jānitabbā pariyesanāpaṭiggahanā-paribhogesu yuttā*" yang berarti bahwa tahu ukuran makan tidak hanya menekankan jumlah makanan yang dimakan, tetapi meliputi tiga aspek, yakni pencarian (*pariyesanā*), penerimaan (*paṭiggahanā*), dan penggunaan (*paribhogesu*) (Yasassi, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa seorang *Mattaññū* tahu cara yang baik dalam hal pencarian, penerimaan, dan penggunaan. Orang yang bijak, mencari makan dengan cara yang benar dan tidak dengan menipu. Hal ini sering diumpamakan seperti halnya lebah yang mengumpulkan madu dari bunga, namun tidak merusak tanaman bunga tersebut (Medhācitto et al., 2025). Pencarian makanan didasarkan pada kebutuhan, bukan untuk menuruti keserakahan. Penerimaan makanan haruslah dengan penghargaan dan rasa syukur. Menggunakan makanan dengan cara yang bijak dan tidak berlebihan, agar tidak mendatangkan masalah yang baru.

Buddha menunjukkan etika makan yang sopan yang harus diperhatikan oleh para bhikkhu dalam hal makan. Terdapat 30 *sekhiyavatta* atau tata laku yang patut dilatih yang berkaitan dengan makanan, yaitu menerima makanan dengan penuh penghargaan, memerhatikan mangkuk saat menerima makanan, menerima lauk pauk dalam jumlah yang sesuai dengan

nasi, menerima makanan sesuai dengan mangkok sehingga tidak tumpah, makan makanan dengan hati-hati dan penuh perhatian, melihat mangkok sendiri sewaktu makan, menyantap makanan dengan merata di seluruh sisi, memakan lauk atau sayur yang berimbang dengan nasi, tidak mengambil makanan atau nasi dari atas ke bawah, tidak menyembunyikan lauk atau sayur di bawah nasi dengan maksud untuk mendapat lebih banyak, tidak meminta nasi atau lauk pauk untuk kepentingan diri sendiri kecuali sedang sakit, tidak akan melihat mangkuk orang lain untuk mencari kesalahan, tidak membuat suapan yang terlalu besar, tidak membuat suapan yang membulat, tidak membuka mulut sebelum suapan makanan dekat dengan mulut, tidak memasukkan semua jari tangan ketika menyuap makanan, tidak berbicara dengan mulut penuh makanan, tidak makan dengan melemparkan makanan ke dalam mulut, tidak makan dengan menggigit-gigit bongkahan nasi, tidak makan dengan menggembungkan pipi, tidak mengibaskan tangan pada saat sedang makan, tidak menjatuhkan atau menghambur-hamburkan butiran nasi di waktu makan, tidak menjulurkan lidah selagi makan, tidak menimbulkan bunyi kecapan selama sedang makan, tidak makan dengan menimbulkan bunyi srup-srup seolah-olah menghisap, tidak menjilati tangan sewaktu makan, tidak menjilati mangkuk atau pembungkusnya, tidak menjilati bibir sewaktu makan, tidak menerima cangkir minum dalam keadaan tangan masih kotor, dan tidak membuang air cucian yang berisi nasi di tempat penduduk (Guṇanandīnī, 2023: 170-172).

Meskipun etika makan tersebut secara spesifik diperuntukkan kepada orang yang menjalani kehidupan petapa, tetapi prinsip dasar etika makan dapat juga diterapkan oleh para umat perumah tangga. Etika makan tersebut akan menjadikan seseorang memiliki sikap yang baik atau sopan santun dalam hal makan. Tidak bisa dipungkiri, Buddha adalah orang yang berasal dari keluarga bangsawan. Beliau adalah putra mahkota yang meninggalkan kemewahan istana untuk menjadi petapa. Sehingga, Beliau menerapkan *table manner* atau etika makan kepada para murid-muridnya. Etika makan seperti ini umumnya berkaitan dengan cara makan orang-orang atas. Untuk menjaga kehormatan dan kewibawaan para bhikkhu, Buddha memberikan aturan ini kepada para bhikkhu agar memiliki cara makan yang sopan dan beretika. Meskipun esensi dari makan adalah memasukkan makanan ke dalam perut sehingga bisa terbebas dari rasa lapar, manusia haruslah beretika karena itu yang membedakannya dengan binatang. Orang-orang yang makan tanpa kendali dan etika akan dipandang rendah oleh orang lain dan dianggap sebagai orang yang tidak beradab.

Dalam Buddhisme kontemporer, aktivitas makan tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan jasmani, tetapi juga dipandang sebagai kesempatan untuk latihan pengembangan spiritualitas. Buddha selalu menekankan pentingnya praktik kesadaran

penuh (*mindfulness*) sebagai inti praktik spiritualitas (Medhacitto et al., 2024). Kesadaran penuh harusnya dimiliki dalam segala aktivitas, termasuk ketika makan. Thich Nhat Hanh adalah seorang guru Zen terkenal yang mempopulerkan praktik *mindful eating* atau makan dengan kesadaran penuh di komunitas Plum Village. Beliau mengajarkan bahwa setiap suapan adalah kesempatan untuk hadir, bersyukur, dan mengembangkan welas asih. Dalam setiap gerakan tangan, kecapan mulut, dan segala aktivitas ketika makan, adalah kesempatan untuk mengembangkan perhatian penuh (Thien, 2019). Dalam praktiknya, *mindful eating* mengajak untuk hadir sepenuhnya pada setiap momen ketika makan, menyadari rasa, aroma, tekstur, dan proses mengunyah makanan; menghargai makanan sebagai hasil kerja keras banyak makhluk dan unsur alam (tanah, air, matahari, petani, dll); dan merenungkan asal-usul makanan, sehingga tumbuh rasa syukur dan hormat pada kehidupan. Menurutnya, makan yang dilakukan secara sadar penuh (*mindful*) berarti merenungkan bahwa makanan adalah anugerah dari alam dan hasil kerja banyak makhluk, disantap dengan penuh penghargaan dan syukur, untuk mengendalikan keserakahan, menumbuhkan belas kasih demi kelestarian bumi, serta mempererat persaudaraan dan semangat melayani. Tujuan dari perenungan ini adalah agar seseorang bisa menghargai makanan, tidak menyia-nyiakannya, dan lebih sadar akan keterhubungannya dengan lingkungan. Praktik *mindful eating* ini juga banyak dipraktikkan oleh khalayak umum. *Mindful eating* merupakan cara menikmati makanan dengan penuh kesadaran melalui semua indera tanpa penilaian, dengan mendengarkan sinyal tubuh seperti lapar dan kenyang, serta menerapkan cara-cara praktis seperti makan perlahan, mengunyah dengan baik, menghindari gangguan, dan menciptakan suasana makan yang menyenangkan untuk mencegah makan berlebihan (Monroe, 2015). Hal ini menyiratkan bahwa etika makan yang baik tidak hanya sopan dan santun, tetapi juga harus berkesadaran dan penuh penghargaan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa strategi Buddhis dalam pengelolaan kesehatan mental dan jasmani sangat relevan diterapkan dalam konteks masyarakat modern. Dalam konteks kesehatan jasmani, perhatian terhadap pola makan dan asupan gizi menjadi penting, sebagaimana ditunjukkan dalam prinsip *Bhojana-sappāya*, yang menekankan pentingnya makanan yang bergizi dan sesuai untuk mendukung praktik meditasi dan kehidupan para bhikkhu (Khemmakuno, 2023). Selain itu, peraturan lingkungan dan komunitas yang mendukung kehidupan spiritual, sebagaimana terangkum dalam tujuh prinsip *Sappāya*, menjadi fondasi penting dalam menciptakan ketenangan batin dan ketahanan mental (Khemmakuno, 2023). Konsep ini diperkuat oleh penelitian yang menunjukkan bahwa gaya hidup berbasis nilai-nilai Buddhis seperti kesederhanaan, penuh perhatian, dan cinta kasih, berkontribusi terhadap kesejahteraan mental secara menyeluruh (Fendy & Surya, 2024).

Pada sisi kesehatan mental, pengelolaan emosi negatif seperti kemarahan juga menjadi perhatian utama dalam Buddhisme. Ajaran-ajaran dalam *Sutta Pitaka*, misalnya menawarkan metode praktis untuk menanggulangi kemarahan, seperti pengembangan *mettā* dan perhatian penuh (Medhacitto & Dewi, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa Buddhisme tidak hanya menawarkan teori, tetapi juga teknik aplikatif yang terbukti efektif secara empiris dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain menunjukkan bahwa praktik keagamaan seperti puasa berperan sebagai *religious health asset* yang mendukung kesehatan masyarakat dan planet (Trabelsi et al., 2022). Pendekatan ini sangat sejalan dengan pandangan Buddhis tentang pengendalian diri dan kesadaran konsumsi. Penelitian lain terhadap para bhikkhu di Phra Phorm District menunjukkan pentingnya pemeliharaan kesehatan fisik melalui diet seimbang dan kebersihan lingkungan yang mendukung praktik spiritual. Keterlibatan komunitas dalam mendukung kesehatan para bhikkhu mencerminkan pendekatan holistik Buddhis terhadap kesehatan (Siripattanayan et al., 2024). Dengan menggabungkan nilai-nilai ajaran Buddha dan hasil penelitian empiris mutakhir, bahwa Buddhisme menyediakan kerangka kerja menyeluruh yang mendukung kesehatan fisik dan mental dalam masyarakat modern.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Buddhisme mempunyai pendekatan dan sikap tersendiri mengenai perihal makanan baik dari sisi perlakuan, moral, etika, dan nilai spiritual. Penelitian ini mengungkap bahwa meskipun istilah *halal* dan *haram* tidak secara eksplisit digunakan dalam agama Buddha, nilai-nilai etis yang mendasari keduanya memiliki padanan dalam etika Buddhis. Konsep *halal* dan *haram* dalam Islam, yang mengatur konsumsi berdasarkan izin dan larangan normatif, sejajar dengan prinsip moral Buddhis yang menekankan welas asih, non-kekerasan, dan kesadaran dalam memperoleh, serta mengonsumsi makanan. Konsep “*Bhojana Sappāya*” atau “makanan yang mendukung” dalam agama Buddha dimengerti sebagai makanan yang sesuai untuk tubuh, dapat meningkatkan kesehatan, dan bisa dicerna dengan baik, sehingga memungkinkan orang yang memakannya memperoleh manfaat dan kemajuan dalam praktik spiritual. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kualitas makanan menurut perspektif Buddhis tidak hanya ditentukan kandungannya, melainkan juga cara memperoleh, cara mengonsumsi, niat di baliknya, dan tujuan dari makan makanan tersebut. Penelitian ini memperkaya keilmuan dalam bidang lintas agama, khususnya dalam diskursus makanan sebagai praktik moral dan spiritual. Hasil penelitian membuka ruang dialog antara pespektif keagamaan, terutama dalam konteks masyarakat multikultural seperti Indonesia, yang membutuhkan kerangka toleransi dan koeksistensi damai. Etika makan yang

ditanamkan Buddha, seperti *Mattaññuta* (tahu batas dalam makan) dan praktik *mindful eating*, memberikan kontribusi nyata dalam pendekatan kontemporer terhadap konsumsi yang berkesadaran dan berkelanjutan. Penelitian selanjutnya dapat diarahkan pada perbandingan praktik dialektik antar tradisi agama, eksplorasi hubungan antara spiritualitas dan keberlanjutan pangan, integrasi etika Buddhis dalam kebijakan publik mengenai konsumsi sehat dan etis. Pendekatan interdisipliner akan memperkaya kontribusi akademik dan praktik dalam ranah etika, spiritualitas, dan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Bodhi, Bhikkhu. (2012). *The Numerical Discourses of the Buddha: A Translation of the Aṅguttara Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Charuprakorn, N. (2019). Bhojana Sappāya: Mindfulness Consumption Practice of Theravāda Monks. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*, 393-411.
- Desy Kristiane. (2021). Labelisasi Halal dan Haram. *Tadayun: Jurnal Hukum Ekonomi Syariah*, 2(1), 59 - 74. <https://doi.org/10.24239/tadayun.v2i1.21>
- Fendy, & Surya, J. (2024). Penerapan Konsep Kesehatan Buddhis Dalam Menunjang Kesehatan Masyarakat: A Systematic Literature Review. *PATISAMBHIDA: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 5(1), 20-30. <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v5i1.1065>
- Guṇanandīnī, Aṭṭhasīlanī. (2023). *Memahami Etika: Konsep dan Implementasi Etika*. Malang: STAB Kertarajasa.
- Horner, I. B. (1971). *The Book of Discipline: Vinaya Pitaka IV*. London: Luzac & Company LTD.
- Kalupahana, David J. (2008). *A Path of Morals: Dhammapada*. Dehiwala: Buddhist Cultural Centre.
- Khemmakuno, P. N. (2023). An Application of The Seven Principles of Sappāya In The Development of Wat Bang Wong in Thung Yai District, Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of Buddhist Anthropology*, 8(2), 150–162. retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/263928>
- Mardiani, F., & Kamaruddin, A. M. (2025). Pengaruh Faktor Religiusitas dan Pengetahuan Islami Terhadap Konsumsi Produk Pangan Halal (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mulawarman). *Jurnal Ekonomi Syariah Mulawarman (JESM)*, 4(1), 15-24. <https://doi.org/10.30872/jesm.v4i1.2101>
- Medhacitto, T. S. (2019). *Solusi dari Beberapa Masalah Sosial dalam Kajian Sosiologi Buddhis*. Semarang: CV. Bintang Kreasi.
- Medhācitto, T. S. (2023). *Buddhadhamma sebagai Pedoman Hidup*. Sleman: Gama Bakti Wahana.

- Medhacitto, T. S., & Dewi, S. (2024). Strategi Buddhis Mengatasi Kemarahan-Kajian Analisis Berdasarkan Sutta Pitaka. *PATISAMBHIDA: Jurnal Pemikiran Buddha dan Filsafat Agama*, 5(2), 106-119. <https://doi.org/10.53565/patisambhida.v5i2.1355>
- Medhācitto, T. S., Dewi, S., & Sukodoyo, S. (2025). Konsep Ekonomi Buddhis: Strategi Pengumpulan dan Pengelolaan Kekayaan Berdasarkan Sutta Pitaka. *Jurnal Riset Rumpun Agama dan Filsafat*, 4(1), 494-510. <https://doi.org/10.55606/jurrafi.v4i1.4845>
- Medhacitto, T. S., Mahatthanadull, S., & Busro, B. (2024). The Appamāda as a Foundation for Ethical and Spiritual Development in Modern Mindfulness Practices. *Subhasita: Journal of Buddhist and Religious Studies*, 2(1), 11-28. <https://doi.org/10.53417/subhasita.125>
- Moleong, Lexy J. (2007). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Monroe JT. (2015). Mindful Eating: Principles and Practice. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 9(3): 217-220. <https://doi.org/10.1177/15598276155696>
- Ñāṇamoli, Bhikkhu dan Bhikkhu Bodhi. (2009). *The Middle Length Discourses of the Buddha: A Translation of the Majjhima Nikāya*. Boston: Wisdom Publications.
- Norman, K.R. (1992). *The Group of Discourse (Sutta Nipata)*. Oxford: The Pali Text Society.
- Pasha, A. N., Sabana, L. N., & Ramadhani, N. (2024). Halal and Haram Foods. *Islamologi: Jurnal Ilmiah Keagamaan*, 1(2), 625-633. <https://jipkm.com/index.php/islamologi>
- Putri, S. D. (2021). Analisis Deskriptif Hadis tentang Halal Food. *Jurnal Riset Agama*, 1(2), 285–295. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14567>
- Sanyal, U., & Kumar, N. (2020). *Food, Faith and Gender in South Asia: The cultural politics of women's food practice*. Bloombury Publishing.
- Siripattanayan, P. P., Nunklam, D., Nuthongkaew, K., & Chimhad, P. (2024). Health Care According to The Buddhist Way of Monks in Phra Phrom District, Nakhon Si Thammarat Province. *Journal of Buddhist Anthropology*, 9(2), 136–147. retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/272358>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thien, V. T. M. (2019). Mindful Living: A Buddhist Model for A Sustainable World. *Buddhist Studies: Contemporary*, 195-210.
- Trabelsi, K., Ammar, A., Boujelbane, M. A., Puce, L., Garbarino, S., Scoditti, E., ... & Bragazzi, N. L. (2022). Religious fasting and its impacts on individual, public, and planetary health: Fasting as a “religious health asset” for a healthier, more equitable, and sustainable society. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1036496. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.1036496>
- Wajiradhammapirakkho, P. A., Panasree, S., Kositwattananukul, P., Loeslap, C., & Wijitsaturot, P. (2023). An Analytical Study of The Affect of Belief in Devatā on The

Current Thai Society. *Journal of Buddhist Anthropology*, 8(4), 248-256. retrieved from <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/JSBA/article/view/267591>

Yasassi, V. A. S. (2019). The Buddhist Concept of 'Food in Moderation' for Global Healthcare. *Buddhist Approach to Harmonious Families, Healthcare and Sustainable Societies*, 365-380.

Zed, Mestika. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.