



基督教素食主义的理论与实践图景：基于沙县、厦门基督 复临安息日会的访问与观察

高静（福建省民族与宗教研究所宗教研究室）

摘要：这份研究报告展示了福建沙县和厦门市基督复临安息日会坚持和倡导素食传统的案例。介绍了安息日会所倡导的基督教素食主义的思想来源以及怀爱伦的重要观点。重点观察了沙县和厦门的部分安息日会信徒是如何理解和实践素食主义的。沙县安息日会信徒以沙县小吃闻名全国的优势为基础，开发和推广沙县素食小吃；厦门的团队以鼓浪屿安养度假的环境优势经营疗养院。田野调查的个案访谈记录了那些接受基督教素食主义生活理念者的经历和感受，他们认为，基督教和素食主义确实给他们的健康带来了好处，这表明素食主义疗法对有健康问题的人更有吸引力。当然，这些案例并不全面，只是提供了一个可供参考的视角。

关键词：基督教安息日会、怀爱伦、素食主义、沙县、厦门

DOI: [http://dx.doi.org/10.29635/JRCC.202306_\(20\).0013](http://dx.doi.org/10.29635/JRCC.202306_(20).0013)

部分基督徒有吃素的传统似乎很多人都不了解，相较于对佛教素食传统的认知，社会大众长期以来很少关注到基督教素食主义的现象。世界宗教与素食主义之间的确有着极大的关联，从佛教来说，尊重生命是素食一个很重要的观念，而对基督教素食主义者来说，吃素不但是出自上帝最早的安排，也是保持



健康的最优选择。基督教中确有一些宗派流传着倡导素食的宗教传统，基督教素食主义的这一传统也已经有着相当长久的历史了。当然，这一传统离不开《圣经》这一基督教最重要文本当中所传达出的规训，也有一些神学家、使徒对基督徒食素的诠释和注解，但真正将食素作为基督教徒应当遵循的食物禁忌来隆重推广的，应当是基督复临安息日会（以下简称安息日会），该基督教派历史上的重要人物怀爱伦对此贡献卓著。建国后，我国虽已取消了在华各宗派的教派名称，实现了基督教内部的大融合，原基督复临安息日会的教派名称已经不再使用，但其宗教的信仰传统继续保留了下来，并在自身信仰与理论的基础上形成了颇有特色的基督教素食主义实践形态，福建沙县“回归伊甸园”健康团队、厦门美华疗养院团队正是其中的代表。

一、基督复临安息日会与基督教素食主义

（一）基督复临安息日会

基督复临安息日会源于美国的基督复临运动，威廉·米勒耳在钻研圣经后得出结论，世界将于 1843 年的某时结束，在第一次预言失败之后，他又重新确定了 1844 年的某天，希望再次破灭后，一些仍然坚定相信的人们留了下来，成为了复临安息日的创始人，并经过不断的研究和修正，逐渐形成了自己的理论体系，成为他们所共同倡导的神学观点。1860 年信徒开始采用基督复临安息日的名称，遵守每周第七日为上帝圣日并坚信耶稣快要复临，安息日会区别于主流教会的重要特征是周六守安息日，以及认定保持健康是信仰责任的一部份。教会出版机构于 1861 年组建，全球总会于 1863 年正式成立。贝约瑟、怀雅各和怀爱伦是继承复临运动、创建基督复临安息日会的人中最杰出的三位。贝约瑟倡导和实践健康生活并得以长寿，怀雅各和怀爱伦共同生活 35 年，献身安息日会的传道工作。怀氏夫妇正是因为接受了米勒耳的观点而被逐出了原来的教会，怀爱伦曾经 2 次看到异象，在结合自己查经考证的基础上，确定了自己



要采取的立场。夫妇二人花了大量的精力出版小册子和报刊，1863年，怀爱伦在一次有关健康的异象以后，明白了身体健康与灵性的重要关系，后来她认为这是上帝的指示：教会应创办一机构来照顾病人，传授健康生活的方法，于是在1866年创办了西部卫生改革院，后来改成伯特克里疗养院。到1915年怀爱伦去世时，基督复临安息日会在组织上已趋成熟，在世界各地兴办了学校、医院和诊所，给广大人群带来医疗和卫生教育。¹

复临信徒所从事的传道服务工作与教会机构紧密配合，最早的服务组织于1904年在美国田纳西州纳什维尔附近成立，拥有学校、医疗机构、健康食品加工厂和印刷机等，并逐渐向美国南方发展起来。复临安息日会的信徒不但经营素食餐馆，还在其他国家开设水疗和推拿的诊所。医疗工作一直是该会的工作重点，他们认为身体和灵性有密切的关系，健康的身体有利于灵性的成长。因此，保持健康以及健康教育和疾病预防，都是宗教的一部分。伯特克里疗养院里的人们通过健康饮食、锻炼、按摩和水疗法以及属灵活动提升身体的能力。到1998年，复临安息日会已在全球开办162所医院和疗养院，102个私人疗养院和老人院，361个诊所和门诊部。²基督复临安息日会的信徒从1870年的5440人，增加到1998年的1千多万人。1900年时，仅17%的信徒在北美洲以外，到了1998年，已有91.23%的信徒在北美以外的国家里，³美国大约有50万信奉基督教的素食者。1907年，福建安息日会奠基人郭子颖和美国安息日会环球总会传教士安理纯在厦门鼓浪屿联手成立基督复临安息日会闽南区会，1920年安息日会传入福州，闽北区会成立。据基督教三自爱国会1963年统计，全省有宗教活动的基督教堂225座，其中基督复临安息日会有教堂15座，福

¹基督复临安息日会：基督复临安息日会简介，<http://www.zgaxr.com/book/002/017/2.htm>

²基督复临安息日会：基督复临安息日会简介，<http://www.zgaxr.com/book/002/017/2.htm>

³基督复临安息日会_在线百科全书查询，

<https://baike.supfree.net/get.asp?id=%BB%F9%B6%BD%B8%B4%C1%D9%B0%B2%CF%A2%C8%D5%BB%E1>



州大根路福音堂是福建省安息日会最大的教堂，原为安息日会闽北区会所在地，开办三育学校，现教堂已迁建。¹记载中未查阅到该会在闽开办有医疗机构或疗养机构，与其他宗派相比，福建复临安息日会属于规模和影响力都比较有限的小教派。

（二）基督教素食主义的神学解释

基督教素食主义的渊源却由来已久。一些基督徒相信素食是上帝的教导，对于应当吃什么样的食物，《圣经》中有很多地方都不断的提到。如在《创世纪》中有：“神说，看哪，我将遍地上一切种子的菜蔬和一切树上所结有核的果子，全赐给你们作食物。至于地上的走兽和空中的飞鸟，并各样爬在地上有生命的物，我将青草赐给它们作食物，事就这样成了”，“带有生命的肉，其生命的象征就是鲜血，不应该食用”等记载，这是《圣经》中最早的有关食物问题的经文。又如《诗篇》中说“他使草生长，给六畜吃；使蔬菜生长，供给人用，使人能从地里得食物”。写于 3 世纪的犹太教艾赛尼派经典《和平福音书》载：“记住要从上帝的餐桌上取用食物：餐桌上有植物的果实、土地上生长的谷物和蔬菜、动物的乳汁和蜜蜂酿造的蜂蜜。除此之外任何东西都是撒旦的食物，它们将带来罪恶和导致死亡的疾病。而你从上帝的餐桌上取用的哪些食物将为你的身体带来力量，使你年轻，疾病永也不会来困扰你……所以，你的一生都要从我们地球母亲的餐桌上取物。”²《饮食超越》的作者斯蒂文·罗森指出一种宗教越古老，它就越接近于素食主义基本原则，对所有生物的慈爱是一条最基本的宗教教义，但随着时间的流逝，这条教义已经渐渐消失。既然一开始上帝赐予人的食物中并没有肉，那为何后来却开始食肉呢？公元 4 世纪的基督教权威海尔蒙米马斯认为：“到大洪水为止，食用动物肉的行为都闻所未闻，是自从大洪

¹福建省地方志编纂委员会编：《福建省志·宗教志》，厦门大学出版社，2014 年 12 月，第 512、564 页。

² [美] 乔尔乔·契尔凯蒂，许诗焱译：《基督教与素食主义》，载 [美] 罗宾斯：《素食有理》，宁夏人民出版社，2008 年 5 月 1 日，第 202 页。



水之后，塞进自己的嘴巴人们就开始将散发着恶臭的动物肉塞进自己的嘴里，就如同他们把鹤鹑扔给沙漠中那些抱怨不休的好色之徒。耶稣基督在适当的时刻又出现了，他立即结束了这种野蛮的做法，所以我们现在食用动物的肉是不被允许的。”¹对于很多基督徒来说，最主要的障碍来自于他们认为耶稣基督吃肉，并且在《新约》有很多地方都涉及到肉食，一些神学家和《圣经》研究学者研究认为，这是词汇翻译中的错误。如 Richard Angelin 分析认为被翻译为“肉食”的单词在希腊文中通常指的是食物，而不一定包含动物肉食的含义。²查尔斯·P·瓦克拉维克所著的《耶稣基督的素食主义》，从天主教的早期创立者们、犹太历史学家约瑟夫斯以及犹太教哲学家菲罗等人的著作中找到很多历史证据，证明耶稣基督和他的门徒不仅是素食主义者，而且他们还将素食主义的做法传授给他们的追随者。瓦苏·默尔蒂在《宗教间相互理解指南》一书称，他有证据证明最早的基督徒都是素食主义者。早期基督教有明显的禁欲思想，《旧约》是犹太教经文，犹太教的素食观对早期基督徒素食观的直接影响。如德尔图良等早期基督教教父们就是素食者，在饮食上有严格的自我约束和自我控制。³在林恩·贝里的名作《著名的素食主义者与他们最钟爱的食物》一书中，他也将耶稣基督也包括在伟大的素食主义者行列中，尽管显示耶稣基督素食习惯的证据大多来自人们的推测，但是这些证据无疑是为基督教素食主义提供了神学上的解释。创世之初上帝允许人吃素，但在大洪水后又允许人吃肉，这也可以理解为是回到伊甸园美好生活的一种自我设限，因他们相信上帝的本意是要求其信仰者吃素的，正如《箴言》所说：“吃素菜，彼此相爱，强如吃肥牛，彼此相

¹[美]乔尔乔·契尔凯蒂，许诗焱译，《基督教与素食主义》，载[美]罗宾斯：《素食有理》，宁夏人民出版社，2008年5月1日，第204页。

² Richard Angelin: An Exegesis of "Meat" in the New Testament ; <https://www.all-creatures.org/discuss/svtmeat.html>, 访问时间：2023.06.08。

³[美]乔尔乔·契尔凯蒂，许诗焱译：《基督教与素食主义》，载[美]罗宾斯：《素食有理》，宁夏人民出版社，2008年5月1日，第201页。



恨。”不论是犹太教的先知还是耶稣基督及其门徒还是早期修道院的隐士，都遵守不杀生戒律，终生茹素。自古以来犹太教、基督教中都有坚持素食的派别，如犹太教的艾赛尼派、纳左里安派、特拉菩提派，基督教的诺斯替派、马吉安派等。¹从理论上说，饮食当中戒除动物的做法尽管不是终极目的，却完全有可能是一个全新的起点，这种做法还有可能在重建我们与地球之间的关系当中起到非常积极的作用。

（三）怀爱伦的健康理论

怀爱伦著作中涉及到健康饮食的有：《今日的生活》《医疗布道和健康教育的呼召》《医药布道论》《论健康食品》《饮食证言》《论饮食》《论节制》《健康生活》《健康呼召》《基督徒节制和圣经卫生》等等，在这些小册子中，她系统的阐述了饮食、生活方式与健康的关系，其中有许多摘录，是来自不同医师和其他对健康改良原则感兴趣之人的作品。书中含有卫生处方，还提示了水作为一种疗法的使用价值，进一步强调了酒精、烟草、茶和咖啡、香辛料和其它刺激品及麻醉品的有害影响。

1、饮食与宗教道德

怀爱伦将人对自己身体和生命的看顾，看作是荣耀上帝的价值追求。她说：“赐给我们的生命只有一次，因此每一个人都应扪心自问，我怎样才能利用我的生命获得最大的效益？我应该怎样努力来荣耀上帝并造福同胞？因为生命只有用在这些目标上才有价值。我们对于上帝和同胞的首要本分就是自我发展。我们应该培养创造主所赐的每一机能，以达到最高程度的完美，成就尽可能多的善事。所以我们要利用光阴建立和保持身心的健康，不可因过劳或滥用人体机

¹ 张晓卫：《早期基督徒与素食》，载《宗教学研究》2005年第4期，第166-169页。



器的任何部分而削弱或损害身心的一个机能。我们若真的这样做了，就要承担后果。”¹

不顺从上帝的律法和健康律，放荡、疾病和死亡便随之而来。人类不得不对付的一个强烈的试探是在食欲上。亚当夏娃偷吃了禁果而误入歧途，成为第一次向食欲的投降，此后便一直变得越来越放纵任性，直到将健康牺牲在食欲的祭坛上。大洪水之前的居民在吃喝上是不节制的。他们要吃肉，虽然那时上帝并没有允许人吃动物性食品。直到他们堕落的食欲放纵无度，他们变得那么败坏，以致上帝不能再忍受他们了。他们罪孽的杯满盈了，他就用一场洪水洗净了地上的道德污秽。大洪水之后，当人在地上增多起来，他们又忘记了上帝，在他面前败坏了自己的行为。各种形式的节制日益增多，直到全世界几乎都被它左右了。²

从怀氏的观点来看，人不能控制自己的欲望，导致了自身受罚，乃至几乎毁灭，从此之后的每一个世代犯罪行为 and 疾病都在增加。饮食的不节制，放纵低级的情欲，麻木了人类更加高贵的机能，每一个违反生命律的行为，自然机能都会提出抗议。身体虚弱则智慧损伤，道德和理智的能力被削弱，人成了低级情欲的奴仆，并使这后果代代相传下去。她说“活着不是为了吃饭，必须使食欲服从意志；而意志必须受平静聪明的理智支配……那些放纵食欲的人是不可能达到基督徒的完全的。”³

2、提倡素食

¹ 怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

² 怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

³ 怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。



怀爱伦认为上帝已为人提供了丰富的方法来满足食欲。耶和华将来自大地的馈赠赐予人，水果、五谷和蔬菜，以简单的方式加以烹饪，就是最有益健康的饮食。一切营养的原素，都是含在水果、蔬菜和五谷之中。她认为素食改变人的气质，“上帝为要改变人的气质并使脑筋有更高尚的能力，尽力引导人们逐步回转到他原始的计划中，要人类靠地上自然界的土产生活。应当用蔬菜、水果和五谷来组成我们的食物，连一二的肉食也不应让其进入我们的胃中。我们现今要归回到上帝在创造人类时的原始旨意中。”¹但怀爱伦同时也说，并不会将是否食肉作为加入教会、试验人的一种标准，但倡导素食却是教会的责任，并在其所属的各疗养院中广泛的推行。

3、反对肉食

怀爱伦反对肉食，尤其反对食猪肉。她认为猪肉虽普通，却最有害，上帝禁止希伯来人吃猪肉，正是因为猪肉对于人类乃是一种不合宜的食物。“任何动物若是天性喜欢污秽，而以各种可憎之物为食，它们的肉绝不可能有益健康。”²怀爱伦认为食用动物肉与人体的各种疾病直接相关，并坚定的认为肉食不是维持健康和力量所必需的。上帝在伊甸园中为人类选定食物之时，原没有什么禽兽的肉在内，直到洪水把地上的一切蔬菜都消灭之后，人类才得了食肉的许可。她在《论饮食》中说“到了洪水之后，人才大量采食动物之肉。上帝见到人类的行为腐败，骄傲地高抬自己，反对其创造主，随心所欲而行；他便让这长命的人类可吃动物之肉，来减短他们犯罪作恶的寿命。这样，在洪水之后不久，人类的身体和年龄，便开始快速地退化而减少了。”怀爱伦将癌、瘤及肺

¹ 怀爱伦著：《论饮食》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

² 怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。



等病等症归因于肉食，并称食用猪肉是现今仍是人类遭受最大的痛苦之致因。¹在食用充分而优质的蔬菜、水果、五谷之外，人似乎没有什么理由要吃肉，大可不必杀害上帝造物的生命，来供应自己日常的需要。当然也有例外，她认为在身体有些病症或虚弱的情形下，也可以吃一点肉食，但应是健康动物的肉。

4、疗养机构

除了食材，怀爱伦还谈到了烹饪的方法在健康改良中的作用，她提倡妇女要学习用各种不同的方法来烹制有益健康的食物，使之又可口又有益健康。错误的吃喝方式摧毁健康，同时也摧毁人生的甜美。她反对健康改革者们采用极端的方式，有益健康的食物也不能吃得过度；反对牺牲原则去满足口味；反对因放纵而养成的错误饮食习惯；反对茶、咖啡和烈性酒。为了保持健康，就要在凡事上节制——在劳动上节制，在饮食上节制。²基督复临安息日会的许多见解与众不同，怀爱伦认为这正是对他们的考验，倡导在饮食上改良的人，应当藉着自己餐桌上的食品，例证健康改良的好处，使人们对它作出有利的判断。她认为，任何形式的改良运动，无论多么合理，若是对食欲定下限制，大批的人就会予以拒绝，认为他们是违反习俗惯例的激进分子，但健康改良应当是通情达理的，人们不能都吃一样的东西。所以不可能制定一条不变的规则，管制每一个人的饮食习惯，应当因人而异。基督复临安息日会与从事医疗布道工作的人合作，在许多地方建立疗养院和诊所，并特别注意选址于乡间，“离开城市”是她不断传递的信息。她将这一机构作为一个大改革运动的工具，用健康改良的教育力量，教导人们明白上帝的原理，受益之人口口相传，优质的健康知识

¹怀爱伦著：《服务真谛》，1905年，第293页，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

²怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。



和原则得以广播，向人们指明忽视生命及健康律法的恶果，并教导他们如何保持身体有最佳的健康状况，最终使之“成为一条医治人生命的河流。”¹

二、沙县“回归伊甸园团队”的运行模式

（一）沙县基督教复临安息日会的背景

原复临安息日会在沙县地区的传教历史可追溯到清末民初，《福建省宗教志》记载：清光绪三十年（1904），复临安息日会华侨信徒郑提摩太到厦门后，动员鼓浪屿回澜斋（圣道学校）校长郭子颖牧师加入安息日会。光绪三十一年（1905），在鼓浪屿泉州路设立基督复临安息日会福建第一个会所，并以此为基地，向闽南一带传入。民国元年（1912），该会传入福州，随即向闽北方、闽中传入。从民国 16 年开始，该会向闽东一带传入。至此，该会在福建的布道网络已自成体系。现沙县基督教有来自原卫理公会、基督徒聚会处、复临安息日会以及真耶稣等四个不同教会背景的基督徒团体组成，他们在同一地域上共同使用同一所教堂。如沙县基督徒教堂，周六楼上有原安息日会背景的信徒聚会，楼下有原真耶稣背景的信徒聚会，周天由原卫理公会和聚会处背景的信徒开展活动，他们各自按照自己的礼仪习惯进行宗教聚会。中国共产党的宗教政策恢复以来，国家倡导各宗教摒弃教派之争，实现教派融合，并实行联合礼拜，原宗派的名称逐渐走入历史，基督教堂也不得冠以教派名称。1988 年，《福建省基督教规章制度试行草案》就自治、自养、自传的办教方针、各级两会的关系和圣职、礼仪等事关教会制度建设的有关内容做出明确的规定，但在信仰特点和礼仪上不强求统一。这是福建基督教会取消宗派组织后首次制定的具有普遍约束力的统一的规章制度，从政教体制上促使福建教会彻底摆脱旧中

¹怀爱伦著：《证言卷六》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。



国遗留下来的宗派纷争，逐步走向合一。原宗派的部分传统和仪轨得以保留，如基督复临安息日会、真耶稣等守安息日，周六聚会。

1976年活跃在沙县的原复临安息日会传教人员朱华下放回到故乡沙县，并在沙县各乡镇开展传教活动，获得了沙县、夏茂等地的不少信徒，并一路发展到相邻村镇，其中尤以夏茂这一带最为兴盛，现已建成教堂一座，并由朱华之女担任教会主要负责人，也就是回归伊甸园团队的主要发起人。朱长老（朱华之女）自幼身体虚弱，经常随父到各处开展活动，走访信徒。后因个人身体原因，经常需要求医问诊，朱长老打听到该会在厦门、广州都开办有健康疗养机构，因此希望前去尝试调养。从此，她开始真正接触到健康改良给身体带来的益处及变化，这不但彻底地改变了她自己的生活方式，也使得沙县基督教的部分基督徒开始注意到他们教会传统中的这一重要理念，并越来越坚信坚持素食的传统是可以在现代人的生活中迸发出了前所未有的生机和活力。

（二）沙县“回归伊甸园”团队的构成

“回归伊甸园”团队是以“基督复临安息日会”为背景的基督教信徒自发组织起来的一个健康饮食团队，核心成员是该教会的长老、传道，主要参与者都为教会信徒。从组织形式来看，这个团队是很典型的有宗教背景的团队组织，团队成员间以宗教信仰为主要连结，他们当中并没有专人来从事健康饮食方面的工作，都是身兼数职，在不同的场合和角色中来回切换。团队中的成员在教会中或是讲道者、唱诗班成员，或是教会的义工、辅助人员，走出教会、走下讲台，他们也是厨师、售货员或者健康讲师，这也是宗教类社团组织的一个典型特点。该团队的活动方式比较灵活，通常是根据当时的外部条件随机进行的，团队交流展示的活动范围主要在基督教信徒群体内部，并且多数是通过教会间的互动和交流访问来开展。教会与健康团队的紧密结合是“回归伊甸园”团队组织架构的一个显著特征，共同的宗教信仰成为该团队领导人带领团队的最重要条件，



团队领导人在宗教组织中的地位与声望直接影响着她在团队中的力量。基督徒之间的“情谊”是由奉献性的行为交织在一起所构成的。而正是基于宗教感情的因素，团队中个人的自我牺牲精神得以体现，大家都用很大的热情投入到团队活动的各项工作中来，任劳任怨，甚至要牺牲自己的工作或休息时间。

除此之外，团队为了增加自身在倡导健康饮食上的专业性，也有意识的进行了提升，如最主要的负责人就考取了营养师的资格证书，团队也会邀请相关领域的人士进行健康饮食的知识讲座和短期培训，以期通过这些活动推广他们的素食理念，让大众在体验课程中能够得到社会更广泛的认可。但他们也希望能够有更多的平台，来向更广泛的社会群体推广健康饮食的理念，他们已经租到了一个合适的场所，并在主管部门的指导下，对经营的内容进行工商注册，申请了营业执照，主要从事健康管理咨询、保健、制售餐饮等项目。该团队与厦门、广东等地相同性质的疗养院均有所接触，也进行过学习、体验和了解，事实上，“回归伊甸园团队”开始从事这一事业的主要原因，与其负责人治病求医、赴异地疗养的经历是分不开的。因此，他们的模式也是对其他同类疗养机构的一种模仿和复制，但尚还处于一个刚刚起步的阶段。该团队开展健康体验活动，帮助开始尝试严格素食者的人成功走过过渡期，提供关于素食的益处的信息，对素食者提供建议以增进健康。

（三）沙县“回归伊甸园”团队的活动方式

“回归伊甸园”团队的核心成员都是素食者，但他们也知道，在基督徒中倡导素食者乃是小众的，多数的基督徒并没有这一传统习惯，因此，在饮食上他们并不会强求一致。当然素食是团队的主要推广项目，但实际上，健康改良的一整套理论里，不仅仅只有食物，还有人的生活方式。团队以健康生活的八大原则为主要理论构架理论，从健康与呼吸、健康与水、健康与运动、健康与节制、健康与日光、健康与休息、健康与清洁、健康与信仰等方面，倡导人建立



一种贴合自然、符合规律的生活方式。他们的理念不但与其他宗教的素食主义者有不谋而合之处，也同样迎合了社会大众当中一些特别重视维护身体健康、减少慢性疾病、疏解饮食焦虑的人们的需求。在现代社会生活，尤其是都市生活中，人们的一日三餐已经有了从量到质的飞跃，早已经不再满足于只是吃饱饭而已，而是更加注重吃的绿色、吃的健康。不仅仅是饮食上的焦虑，也与人们的生活方式相关。现代日常生活已无法自控的处于风险社会当中，环境的复杂性和突发性都大大增强，运动时间减少，而日常食物中又不知不觉的吃到很多不利健康的食物，保持健康的身体，不但是维持较高生活质量的重要前提，也是人们精神生活富足的一个表现，养生潮流逐渐在各个年龄层流行起来。

1、五谷养生坊

“回归伊甸园”团队经营的“五谷养生坊”在福州、沙县共有 2 家店面，主要经营五谷磨粉、保健食品等。沙县五谷养生坊位于教堂旁的沿街店面，以水果干和五谷杂粮经过烘烤后磨碎熟食。店员会根据顾客的身体情况或者客户的需求搭配：有为不同年龄阶段的婴幼儿、青少年，高血糖、高血压者等专门制定的配方；活性炭和麦苗粉、小麦胚芽等保健性食品；一周一次全手工制作的全麦面食。五谷养生坊以推广健康疗为经营理念，没有过多的营销手段，主要以回头客为主，店面周六因守安息日休息。店面售卖的一些自营产品均来自教友企业内部的生产线。

2、健康体验班

“回归伊甸园”团队的健康体验活动是从夏茂基督教堂开始的，已先后开展过 10 期，一次 10 天左右，参加者多为信徒，其中女性更是占了多数，人数一般在几十人到上百人不等。活动内容包括健康饮食知识讲座、健康体检、素食制作与烹饪课程、美食体验、自然疗法等。普通人群与需要做特别调理的人收



费略有不同。值得注意的是，有一些身患重病的患者，对自然疗法很有兴趣，希望通过饮食结构的改变给患病的身体带来一线希望。2018年，团队找到了一个合适的地方，在申请了工商营业执照后，已经正式将健康改良的服务投入营业，主要经营范围有健康改良、健康咨询、制售餐饮等服务项目。

3、活动情况

2012年团队在福建神学院举办了《生命与健康》主题讲座，由朱长老与厦门美华健康中心院长章约翰博士主讲，省基督教两会、福建神学院的牧者及工作人员，神学院100多位神学生参加，讲座后在福建神学院食堂制作健康小吃，开展“沙县新起点健康小吃品尝会”。朱所带领的健康团队先后受邀参加无锡、郑州、杭州健康国际展览交流会。2018年11月24日国际素食日，团队邀请美国的一个公益组织“责任医师协会”徐嘉博士在沙县中医院、沙县城关基督教堂做健康讲座，赠送医护人员素食小吃。同年在福州、连江定海、沙县、漳州、漳州华安及厦门六教会诗班联合赞美会上，“回归伊甸园”团队炊事班也受邀前往，为参加礼拜的国际教会部分海外牧者、同工及全省各地唱诗班及教友近300人制作特色素食沙县小吃。团队还经常前往各地教会交流访问，举办音乐及健康布道会，制作素食特色小吃请教友们品尝。2021年中秋节，“回归伊甸园”及相关机构联合赠送五百多份爱心月饼，一万多个爱心馒头。“回归伊甸园”团队依托沙县小吃的社会影响力和美食文化传统，自己研制素食小吃，经常利用教会聚会的一些场合，以食会友，他们还受邀参加沙县小吃节，有专门的展位宣传沙县素食小吃。

（四）见证会上的健康改良案例

在沙县基督复临安息日会聚会时，有很多教友应邀对自己实践过的健康改良饮食方案过程和效果进行分享，这对他们来说通常是一个艰难而又令人感动



的时刻，和我们想象的不同，真正严格施行改良方案的人大多是患有癌症、心血管、糖尿病等重大疾病或慢性病的患者，多数人都有着令人同情与难过的就医经历。通过他们的自述，我们可以从一个角度看到饮食习惯的改变对他们疾病所产生的积极影响。

A 女士，退休医护工作者，福州人，原周天聚会的基督教信徒。

“安息日让我们在上帝的神日身心灵得安息和康健。原来我有严重的冠心病、高血压、糖尿病。一年两到四次住院，经常心绞痛，需要通血管，危险时叫救护车抢救，医院都下过病危通知书，儿女都不让我出门走太远。但在 2011、2012 年，我两次参加安息日会闽西北片区的健康体验班，收获了很多健康生活的知识。现在我不但没有住院，还能教弟姐妹跳舞赞美主，这是最美好的见证！”

B 女士，55 岁家庭主妇，沙县人，基督教信徒。

“记得在 2012 年正月到 2012 年 8 月，我得了失眠症，容易受惊然后整夜无法入睡。在家只要脚步大声点，说话大声点，我就惊魂不定。出门路上一辆车经过，一个人突然出现，我就惊骇的半天缓不过神来。我看了中医，他开了一些中药来调理身体，只是帮助缓解更年期及心血供应不足的症状。中药吃了就能睡着，断了药就又睡不着。长期持续吃药毕竟不是办法，我不知该如何是好。后来我听到生机饮食的疗法就决定要尝试一下，开始做胡萝卜、土豆、蔬菜汁喝。上帝所赐的树上的果子，地上的菜蔬真是最好的食物，我吃了以后一直坚持喝蔬果汁，现在每晚睡八个半小时，不怕受惊，身体状况很好，这都是上帝的恩典。”

C 女士，沙县人，基督教信徒。



“我有一个美好的家庭，一份稳定的工作，正当家庭、事业双丰收的时候，我的健康出现了问题，被诊断为直肠癌，真是晴天一个霹雳，我无法相信，我年纪轻轻，怎么可能呢！我简直无法接受这样的现实，叫天天不应，叫地地不灵，我的孩子才十一岁，他不能没有妈妈呀！我的父母怎么办，我悲伤欲绝。2010年1月30日我做了手术，后又做化疗。化疗的痛苦难以煎熬，食欲不振、想吐、白血球下降、抵抗力极差、人消瘦无力。人的尽头、上帝的开始，教会的姐妹建议我停止化疗，可以尝试下‘自然疗法’。我在鼓励下去了厦门的疗养中心。在那学了不少健康营养知识，才知道自己是多么的愚昧无知，是自己的生活、饮食习惯违反了上帝的自然规律，造成今天的疾病，我接受了自然疗法，半信半疑地坚持这种饮食，3个月后做CEA检查，没有什么改进，但医生说在控制范围，我已经有点灰心。他们又帮我联系广州的疗养院，在那没有任何药物，只有来自大自然的水果汁、蔬菜汁、五谷杂粮、硬壳果等营养均衡的饮食，以及咖啡灌肠、蜜疗、水疗、肌肉按摩等自然疗法。可奇迹在这发生了，一个月后，我右盆腔的肿物缩小了，体重也增加了，现在我已基本能正常生活、上班，真的好感恩！不生病不知道健康的宝贵，生病了才知道健康也是恩典。”

D女士：将乐县人，家庭主妇，基督徒

“我在医院的病床上看到传道去探望其他教友，我们就这样认识了。我得了病非常害怕，病没有生在你身上你觉得那只是个故事，发生在你身上，你觉得天都要塌了。我的家人听到自然饮食疗法，觉得不符合逻辑，没有采纳，我去上海做了手术，但又复发，医生给我判了刑。我曾经自杀却又死里逃生。在采用自然疗法后，邻居看我只吃蔬菜水果和五谷，觉得我是虐待自己，但我是病人，我没有办法，五味虽好可吃下去都是一样的。现在我的状况很稳定，已经能正常生活了，我尽力了，如果还要发生，我也没办法，我感谢教会的兄弟姐妹，这是我一生最大的幸运。”



在见证分享会上，信徒们互相分享着自己的经历，以其亲身的体会和感悟述说着困境中来自教友的帮助和温暖。患病后坚持纯素食的饮食习惯在一些病友的身上的确起到了一定的作用，虽然这也很可能是综合因素的影响，不能做简单的归因，但素食的益处在现代科学的印证下，也越来越多的得到了认可。由沙县基督教安息日会自行筹建的教堂已经初步投入使用，他们将教堂的首层作为素食餐饮的制作、展示、经营区，以此为平台推广素食理念，带来了更广阔的活动空间。

三、厦门安息日会美华疗养院模式

基督复临安息日会于 1904 年传到厦门鼓浪屿，1906 年美国传教士安理纯夫妇来到鼓浪屿，创办“育粹小学”，后在鼓浪屿西南海边买下土地扩大办学，后改名美华中学，1934 年安献楼建成作为女生部教学楼，取名“美华中学女校”，1935 年更名为“美华三育研究社”，1938 年，美华男女两校合并，集中在安献楼教学。随着鼓浪屿上原有安息日教徒大多已迁移出岛，原聚会点不再使用，安献楼是鼓浪屿上唯一留存的安息日会建筑，安献楼作为教会房产已经落实到厦门基督教两会，美华疗养院团队的负责人，厦门基督教会安息日会背景的一位牧师争取到了使用权，于 2019 年初开始进行重新整修。在此之前，安献楼一直断断续续的在开展疗养的活动，但主要以承包的形式给他人经营使用，为了迎合客人的需要，并没有坚持素食的传统，现重新由安息日背景的教友从事管理，不定期的开展以素食疗养为主的康养班等活动。

美华疗养院的地点就在安献楼，有 30 余间房，可容纳几十人居住。美华疗养团队成员构成为：一对来自吉林安息日教会的 90 后夫妻，一位沙县安息日会的教友，一位经教会帮助后身体恢复健康的外地教友，以及两位厦门本地的教友。美华疗养院的健康改良实践与沙县“回归伊甸园”团队略有不同，因具备场地优势更侧重中短期或中长期的康养体验班。康养体验班会邀请教会内外



的餐饮行业教师进行授课，作息规律，内容简单而淳朴。一天的安排为：晨起，学员们自发组织进行锻炼；上午，进行健康饮食的理论知识讲座；下午，进行素食制作与烹饪现场教学，晚餐即为教学制作出的食物体验；晚上，由牧师带领大家唱诗，讲授安息日会的素食理念，教友们分享自己的心得。一楼设有理疗室，提供给一些身体不适、有需要的人做按摩和理疗。参加人员多为中老年女性，大部分为教友，也有慕名而来调理身体的教外人士，范围涵盖省内外。美华疗养院近几年刚刚完成重新装修，真正由复临信徒经营疗养院的时间并不长，服务人员尚不能完全固定，那对小夫妻也并没打算长留下来，但美华疗养院借岛鼓浪屿风景区的地理优势，已经吸引了来自全国各地的教友和健康爱好者慕名前来。

观察与发现

在访问与观察中可以看到，沙县、厦门两地安息日会的这两个教会自发的组织所反映出来的共同特征：一是安息日会在原宗派时期属于小教派，拥有的教堂数量和信徒数量都比较少，但其信仰特点鲜明，有自己的组织架构，大多希望有自己教堂；二是具有教派背景的宗教传统在信徒中已有复苏的迹象，一些信徒在积极地寻找教会传统中已经丢失的被认为是可贵的、有价值的那一部分；三是安息日会健康改良体验的方式与当代人追求健康的生活理念和需求有契合点，在访问中，就有很多周边群众在他们的影响下尝试不完全的蔬果汁饮食法，以控制慢性疾病的恶化，确实有一定的效果。此外，并非福建地区的安息日会信徒都呈现出对素食传统的回归趋势，毕竟基督徒对是否要吃素的认知差距较大，如福州的安息日会信徒就没有表现出这样的意愿，他们甚至是持反对意见。

总的来看沙县“回归伊甸园”团队以沙县小吃的美食传统为基础，在小吃文化的基础上，发展出了具有自身特色的素食文化，他们还积极地与佛教素食进



行切磋，邀请佛教界人士品尝自制素食，积极开拓以食会友的格局。而美华疗养院则在对患有不同疾病人群的看护和理疗方面融入了中医、推拿、针灸、食疗等有中国特色的治疗方法，以积极的预防和生活方式的改变来重塑身体的健康，这也是中国基督徒吸收中华传统文化精华，以滋养文化品味，提升自身接受度的重要方式之一。教会健康改良的理念虽源自西方，却以中国传统养生的实践方式出现，具有浓厚的本土味道，是安息日会素食传统与中国文化相结合的产物。健康改良的理念与广泛倡导的科学饮食理念也有很多不谋而合之处，在当下饮食不当所造成的慢性疾病日渐增多，人们追求返璞归真、极简主义生活等流行元素影响下，素食主义也有着不小的市场，人们追求健康的愿望只会越来越强烈。

仍然需要观察与关切的还有几点：一是主流教派如何看待安息日会对素食主义传统的回归？两个团队的运作独立于主流基督教群体之外，但信徒间信息的交换是共通的，交往并不孤立，团队的领导人都在当地基督教两会中任职，也说明他们与主流群体的融入不存在障碍，素食传统的坚持对维系二者关系的影响有多大还有待进一步观察。二是据目前掌握信息，福建省安息日会背景的基督教团体中，仅有这两个团队在倡导和坚持素食的传统，据团队成员介绍，他们也曾与其他复临安息日会背景的教会有过接触，但是并没有达成某种一致的意向，甚至还因种种原因而拒绝与他们来往，可见对传统的这一回归即使在安息日会内部而言也是范围有限的，甚至有时是“墙里开花墙外香”，原属其他宗派的教友或是教外友人反而能更轻松的接受，他们是否为福建内仅有的秉持安息日会素食传统的团队还有待进一步确认和发现。三是看待健康改良在干预癌症病人治疗方面仍需持更加审慎的态度，尽管是个人的选择，但因坚信某种疗法而放弃或拒绝任何现代医学的治疗手段所带来的的风险和纠纷，依然值得警惕。



参考文献

《福建省志·宗教志》福建省地方志编纂委员会编，厦门大学出版社，2014年12月

[美]约翰·罗宾斯等著，张宇晖等译：《素食有理》，宁夏人民出版社，2008年5月1日

张晓卫：早期基督徒与素食，载《宗教学研究》2005年第4期，第166-169页。

怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

怀爱伦著：《论饮食》，，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。)

怀爱伦著：《基督教戒律与圣经卫生》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

怀爱伦著：《服务真诠》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。

怀爱伦著：《证言卷六》，怀爱伦书籍与文稿汇总网址：

<http://www.zgaxr.com/item/130117.aspx>，访问日期：2023.06.08。



A theoretical and practical picture of Christian vegetarianism in China:

Visits and Observations Based on the Seventh-day Adventist Church in Sha County and Xiamen

GAO Jing (Fujian Institute of Nationalities and Religions)

Abstract: This research report shows the cases of the Seventh-day Adventist Church in Sha County and Xiamen, Fujian Province, China, which adhere to and advocate the vegetarian tradition. This paper introduces the ideological source of Christian vegetarianism advocated by Seventh-day Adventist Church and the important viewpoints of Ellen white, focuses on observing how they understand and practice vegetarianism in Sha county and Xiamen. The team in Sha County, based on the advantages of Sha county snacks famous nationwide, developed and promoted Sha county vegetarian snacks. The team in Xiamen is based on the vacation environment on Kulangyu Island to develop a sanatorium. The case interviews recorded the experiences and feelings of those who accepted the Christian vegetarianism life philosophy, They believe that Christian vegetarianism have indeed brought benefits to their health, which shows that vegetarianism therapy is more attractive to people with health problems. Of course, these cases are not comprehensive, but only provide a perspective for reference.

Keywords: Seventh-day Adventist Church, Ellen white, vegetarianism, Sha County and Xiamen