

# 信主后为何仍感觉被罪捆绑，说好的真自由在哪里？（约翰福音 8 章 31-32）

## 团契小组讨论手册

### 引言：致小组长

欢迎带领你的小组一同探索这段意义非凡的经文。我们的目标不仅是学习知识，更是要在基督里经历生命的改变。这份手册分为四周，旨在引导组员层层深入，从破除误解到扎根真理，最终活出神所赐的真自由。

请鼓励大家坦诚分享，营造一个安全、开放的讨论氛围。愿圣灵亲自引导你们的每一次学习和交通。

---

## 第一周：我们真的自由吗？——揭开被忽视的真相

**核心经文：** 约翰福音 8:31-36

**核心主题：** “你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（v. 32）

### 破冰分享（10 分钟）

请分享一件你曾经坚信自己“完全自由”，后来才发现自己深受某种习惯、观念或他人期望所捆绑的经历。你是如何意识到的？

## 信息摘要 (15 分钟)

我们常常听到“真理必叫你们得以自由”，但这句话很容易被误用。我们需要警惕三种常见的错误：

1. **误解为“知识就是力量”**：认为这里的“真理”是科学知识，“自由”是摆脱愚昧。但这忽略了耶稣所关心的**属灵自由**<sup>1</sup>。
2. **误解为“诚实让你心安”**：把“晓得真理”简化为“说实话”，把“自由”简化为内心的释放。但这将伟大的救赎宣告降格为个人情绪管理技巧<sup>1</sup>。
3. **断章取义，忽略前提**：只记得后半句，却忘了耶稣前面那个至关重要的条件：“**你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒**”<sup>3</sup>。

当犹太人以“亚伯拉罕后裔”的身份自夸从未作过奴仆时，耶稣给出了一个震撼性的诊断：“**我实实在在地告诉你们，所有犯罪的，就是罪的奴仆。**” (v. 34)<sup>2</sup>。祂指出，人类最根本的不自由，不是来自政治压迫，而是来自罪的捆绑。而唯一的出路，在于神儿子的释放 (v. 36)。

## 小组讨论 (25 分钟)

1. 在我们今天的文化中，“罪的奴仆”这个概念为何如此难以被人们接受？现代人更倾向于用哪些词（如：坏习惯、心理创伤、原生家庭影响）来替代“罪”？
2. 除了那些明显的罪（如酗酒、说谎），请思考一些更隐蔽的、却同样能奴役人的“罪”。例如：追求他人的认可、对安逸生活的沉溺、无法饶恕的苦毒、掌控一切的欲望等。请分享你的观察。
3. 耶稣说“所有犯罪的，就是罪的奴仆”。这个 100% 的宣告，如何挑战了我们内心中“我还不错”的自我感觉？这对我们理解福音的必要性有何帮助？

## 本周应用与祷告 (10 分钟)

**挑战：** 本周，请安静地向神祷告：“主啊，求你光照我，让我看见自己在哪方面仍是‘罪的奴仆’，是我过去没有意识到的。” 将你的发现记录下来，并在祷告中带到神面前，祈求祂的释放。

**结束祷告：** 组长带领大家祷告，承认我们常常对自己的捆绑毫无知觉，感谢耶稣揭示真相，并祈求祂开启我们属灵的眼睛，单单仰望祂这位唯一的释放者。

---

## 第二周：自由之路——真门徒的生命轨迹

核心经文： 约翰福音 8:31-32

核心主题： “你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒。” (v. 31)

### 破冰分享 (10 分钟)

请分享你学习一项新技能（如乐器、外语、运动）的经历。在这个过程中，“持续不断的练习”扮演了怎样的角色？它如何将你从一个门外汉变成一个入门者？

### 信息摘要 (15 分钟)

耶稣为我们勾勒出一条通往自由的清晰路径，这是一个环环相扣的属灵成长序列：

初步的信 → 持续的内住 → 真实的门徒身份 → 经验性的认识 → 最终的自由

1. “常遵守我的道”：这里的关键动词原文是  $men\ \bar{o}$  ( $\text{\textgreek{μ\acute{ε}\nu\omega}}$ )，意思是“居住、停留、内住”<sup>5</sup>。耶稣不是让我们死守规条，而是邀请我们将祂的话语当作生命的“家”，在其中生活、呼吸、汲取营养。
2. “真是我的门徒”：持续“内住”，是真门徒的凭据 (Evidence)，而非赚取门徒身份的条件 (Condition)<sup>7</sup>。顺服是我们已蒙恩的自然果子，而不是我们换取救恩的工资。
3. “必晓得真理”：这里的“晓得”原文是  $gin\ \bar{o}\ sk\ \bar{o}$  ( $\text{\textgreek{γ\iota\nu\acute{o}\sigma\kappa\omega}}$ )，指通过亲身经历和关系而获得的认识<sup>8</sup>。当我们持续住在主的话里，我们就会越来越深地认识耶稣自己，因为祂就是真理的本体 (约 14:6)<sup>2</sup>。

### 小组讨论 (25 分钟)

1. “遵守主的道”（像完成任务）和“住在主的话里”（像住在家里），这两种理解会给你的

灵修生活带来哪些不同的感受和影响？

2. 请分享一个你“晓得” (*ginōskō*, 亲身经历) 而非仅仅“知道” (头脑认同) 的圣经真理。是什么样的经历让你对这个真理有了个人化的认识？
3. 既然顺服是蒙恩的果子，当我们发现自己持续悖逆、不愿意“住在主的话里”时，这应该如何促使我们反思自己的信仰状态，并回到神的恩典中？

### 本周应用与祷告 (10 分钟)

**挑战：** 本周，请选择一种方式，将“读经”从一项任务转变为一种“居住”的体验。例如：选择一节经文，在一天中反复默想，让它成为你心思意念的“背景音乐”；或在做一个决定前，停下来问：“如果我住在这段关于智慧/爱/圣洁的经文里，我会如何选择？”

**结束祷告：** 组长带领祷告，为着神不仅赐下命令、更邀请我们住在祂话语里而感恩。祈求圣灵帮助我们，操练“内住”的功课，好让我们真实地经历祂，并被祂改变。

---

## 第三周：谁的意志？——剖析信心的奥秘

**核心经文：** 以弗所书 2:1-5；罗马书 6:17-18

**核心主题：** “你们从前虽然作罪的奴仆……就作了义的奴仆。” (罗 6:17-18)

### 破冰分享 (10 分钟)

请分享一个你收到过的、完全意想不到的惊喜礼物。这份礼物是你靠自己努力赚来的吗？收到它时你是什么感受？

### 信息摘要 (15 分钟)

一个常见但神学上不精确的说法是：“我是以我的自由意志来选择相信福音，因而得救的。”这个说法低估了罪对人的破坏力。圣经的诊断是：

- **意志的捆绑：**堕落后的人类，在属灵上是“死的”（弗 2:1），是“罪的奴仆”（罗 6:20）<sup>12</sup>。一个死人无法使自己复活；一个奴隶无法靠自己打破锁链。同样，一个属灵上死亡的人，其意志被罪性捆绑，天然地敌对神，没有能力、也没有意愿去选择相信福音<sup>15</sup>。

那么，我们是如何信主的呢？圣经启示的顺序是：

1. **神的作为：重生 (Regeneration)。**救恩的起点，是神单方面的主权作为。圣灵首先施行重生的工作（约 3:3-8），赐予罪人一颗新心，打开他属灵的眼睛，将他的意志从罪的捆绑中释放出来。
2. **人的回应：信心 (Faith)。**正是因为神的释放，我们被捆绑的意志才得以自由，能够甘心乐意地回应神的呼召，选择相信福音。

因此，信心不是我们得救的“原因”，而是神施行拯救在我们生命中所产生的第一个“结果”和“恩赐”（弗 2:8-9）。

### 小组讨论 (25 分钟)

1. “意志的捆绑”这个教义，如何改变了你对身边未信主亲友的看法？这会如何影响你为他们祷告的方式？（例如：从“主啊，求你帮助他做出正确选择”转向“主啊，求你施行重生的大能，赐他一颗新心”）。
2. 理解救恩的起点完全是神的恩典，如何能帮助我们除去信仰中的骄傲，并增加对神的感恩？
3. 这个教义是否会让我们在传福音时变得被动？为什么不会？（提示：神的主权作为和我们传福音的责任并不矛盾。正是因为知道唯有神能改变人心，我们才更要迫切地去作祂的器皿。）

### 本周应用与祷告 (10 分钟)

**挑战：** 本周，当你为一位未信主的家人或朋友祷告时，请尝试使用基于本周所学神学的祷告词。例如：“天父，我为[名字]祷告。我知道他/她靠自己无法归向你。我恳求你，因你的怜悯，施行重生的大能，赐他/她一颗能看见、能回应你的新心。”

**结束祷告：** 组长带领大家为神的主权恩典献上敬拜和感谢。为着神在我们还作罪的奴仆时就主动拯救我们而感恩，并将一切荣耀都归给祂。

---

## 第四周：自由的保障——活在永不失落的确据中

**核心经文：** 约翰福音 8:31；约翰福音 10:28-29

**核心主题：** “我父把羊赐给我，他比万有都大，谁也不能从我父手里把他们夺去。”（约 10:29）

### 破冰分享（10 分钟）

一个优秀的登山者，他的安全感更多是来自他自己高超的攀岩技巧，还是来自那根系在岩石上、坚不可摧的安全绳？为什么？这和我们的信仰生命有什么相似之处？

### 信息摘要（15 分钟）

很多基督徒会问：“我怎么知道自己真的得救了？” 圣经为我们提供了**双重确据**：

#### 1. 客观的根基：神永不失信的保障

- 我们的救恩之所以稳固，最终原因不在于我们自己抓得多紧，而在于我们被**圣父与圣子全能、合一的手**紧紧地握住（约 10:28-29）<sup>22</sup>。这是基于神信实属性和全能作为的客观真理，是我们信心的终极锚点。这一教义被称为“**圣徒的坚忍**”<sup>18</sup>。

#### 2. 主观的证据：生命持续改变的凭据

- 这份客观的保障，需要通过我们生命的主观经历来确认。持续地“**住在主的话里**”，并结出顺服和成长的果子（约 8:31），就是我们身处神大能手中的**证据**<sup>7</sup>。

一个健康的得救确据观，是**客观真理与主观实证**的结合。这份坚不可摧的保障，不是让我们懒散懈怠的借口，而是释放我们脱离恐惧，去过一个勇敢、自由的基督徒生活的动力。

### 小组讨论（25 分钟）

1. “客观保障”（神的承诺）和“主观证据”（生命的改变），哪一个更能给你带来安全感？为什么我们需要两者兼备，才能避免陷入“空洞的教条主义”或“不稳定的自我省察”这两种极端？
2. 你认为“圣徒永蒙保守”（一次得救，永远得救）的教义，会让人在信仰上变得懒散吗？为什么这个教义反而应该激励我们更勇敢地去爱、去服事、去为主冒险？
3. 请选择一个你正在面对的挣扎（如：饶恕、诚实、节制），并思考：“真自由”的原则（即我们已被释放，可以靠着恩典去顺服）如何能帮助你以一种新的视角来面对这个挣扎？

## 本周应用与祷告（10分钟）

**挑战：** 本周，请找出你生命中一个因恐惧（如：害怕失败、害怕他人的看法、害怕财务上的不安全感）而停滞不前的领域。请每天用约翰福音 10:28-29 的应许来对抗这个恐惧，并凭着这个真理所带来的信心，勇敢地向前迈出一小步。

**结束祷告：** 组长带领大家为神坚不可摧的保守献上感谢。祈求圣灵将这份确据深深地刻在我们心里，释放我们脱离一切的恐惧和自我定罪，使我们能自由、喜乐、勇敢地活出神儿女的样式。

## 引用的著作

1. Context. Context. Context. - John 8:32 - Discover the Bible - WordPress.com, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://discoverthebible.wordpress.com/2014/08/31/context-context-context-john-832/>
2. What does it mean that “the truth will set you free” (John 8:32)? | GotQuestions.org, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://www.gotquestions.org/the-truth-will-set-you-free.html>
3. Digging in Deeper: John 8:31-32 - The Nexus, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://the-nexus.blog/2022/02/10/digging-in-deeper-john-831-32-2/>
4. What Does 'The Truth Will Set You Free' Mean? - Christianity.com, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://www.christianity.com/wiki/bible/the-truth-will-set-you-free.html>
5. What Does It Mean To Abide? | Precept Austin, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://www.preceptaustin.org/what-does-it-mean-to-abide>
6. μ έ ν ω | Free Online Greek Dictionary | billmounce.com, 检索日期: 9月 21, 2025, <https://www.billmounce.com/greek-dictionary/meno>
7. Question about John 8:31 - 32 : r/Christianity - Reddit, 检索日期: 9月 21, 2025, [https://www.reddit.com/r/Christianity/comments/lbfwtx/question\\_about\\_john](https://www.reddit.com/r/Christianity/comments/lbfwtx/question_about_john)

- [831 32/](#)
8. What does it mean that you will know the truth in John 8:32 ..., 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.gotquestions.org/you-will-know-the-truth.html>
  9. adoss.co.uk, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://adoss.co.uk/ginosko-and-oida/#:~:text=Two%20Greek%20words%2C%20Ginosko%20and,with'%20perhaps%20conveys%20the%20meaning.>
  10. What the Bible says about Ginosko, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.bibletools.org/index.cfm/fuseaction/Topical.show/RTD/cgg/ID/11199/Ginosko.htm>
  11. “WHAT IS TRUTH?” PILATE'S QUESTION IN ITS JOHANNINE AND LARGER BIBLICAL CONTEXT andreas j. köstenberger\* – Evangelical Theological Society, 檢索日期: 9月 21, 2025, [https://etsjets.org/wp-content/uploads/2010/06/files\\_JETS-PDFs\\_48\\_48-1\\_48-1-pp033-062\\_JETS.pdf](https://etsjets.org/wp-content/uploads/2010/06/files_JETS-PDFs_48_48-1_48-1-pp033-062_JETS.pdf)
  12. Slaves to God, Sanctification, Eternal Life – Desiring God, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.desiringgod.org/messages/slaves-to-god-sanctification-eternal-life>
  13. The Doctrine of Total Inability – Grace Fellowship Church, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.gfcto.com/articles/the-doctrines-of-saving-grace/total-inability>
  14. Total Moral Inability | Reformed Bible Studies & Devotionals at ..., 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://learn.ligonier.org/devotionals/total-moral-inability>
  15. Mapping the Doctrine of Total Depravity – Crossway, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.crossway.org/articles/mapping-the-doctrine-of-total-depravity/>
  16. What Is Total Depravity? – Ligonier Ministries, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://learn.ligonier.org/articles/what-is-total-depravity>
  17. Do We Have Free Will? – Ligonier Ministries, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://learn.ligonier.org/podcasts/ultimately-with-rc-sproul/do-we-have-free-will>
  18. Watershed Differences Between Calvinists and Arminians | Desiring God, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.desiringgod.org/interviews/watershed-differences-between-calvinists-and-arminians>
  19. Calvinism vs. Arminianism – which view is correct? | GotQuestions.org, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://www.gotquestions.org/Calvinism-vs-Arminianism.html>
  20. According to the Reformers, how does the doctrine of Total Depravity result in assurance of faith? – Christianity Stack Exchange, 檢索日期: 9月 21, 2025, <https://christianity.stackexchange.com/questions/67514/according-to-the->

[reformers-how-does-the-doctrine-of-total-depravity-result-in-a](#)

21. What did Jesus mean when He said, “if you abide in my word” in John 8:31? – Got Questions, 檢索日期: 9月 21, 2025,

<https://www.gotquestions.org/abide-in-my-word.html>

22. 约翰福音 10:22-42 深度研经与讲道解析