

題目：放下過去，起來成長

經文：希伯來書 12:1-2

1 我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，**2** 仰望為我們信心創始成終的耶穌（或作：仰望那將真道創始成終的耶穌）。他因那擺在前面的喜樂，就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難，便坐在神寶座的右邊。

引言：

每一個人都有過去，而這些個過去可能是好的，或者是壞的。你可以選擇讓過去繼續影響你、主宰你、綑綁你、傷害你，讓過去影響你的現在、決定你的未來；但你也可以決定選擇不讓過去影響決定你的未來。

(一) 背著過去的重擔與纏累

1.1 我們自己的失敗

1.2 別人對我們的傷害

(二) 放下創傷與痛苦

(三) 放下苦毒與怨恨

(四) 轉眼仰望耶穌

4.1. 不看周圍的環境，或人的臉色，單看主。

4.2. 不聽周圍的聲音，有攻擊的，有稱讚的，都不聽。單聽主的聲音。

4.3. 支取信心。耶穌是創始成終的，祂給我們得救的信心，也給我們生活的信心；當倚靠祂，祂必成全。