

帮助

这篇介绍旨在帮助你明白如何使用你手中的材料。

关于《零年档案》 (T.F.Z) , 有三件重要的事你必须知道:

1. 《零年档案》设计的目的既是方便个人使用，也可以供小组使用。你可以按照自己的进度个人学习，也可以每周小组聚会一次进行讨论。
2. 建议在观看完《零年档案》系列剧后再使用。 www.thefilezero.net 上面可以免费观看系列剧。
3. 每个部分包含4个环节：
 - “**第一件事**”告诉你该看哪几集。
 - “**一看故事**”提供这个部分涉及剧集的内容纲要。
 - “**二次思考**”可以让你对故事有更深层次的理解。如果你能在小组里对此进行讨论，将有更多收获。
 - **T.F.Z.** 可以帮助你将所学内容付诸实践。我们会基于下面三个行动给你每周一个挑战：：

- 换个思路
- 追随好人
- 从零开始

现在你已准备好了。。。开始吧!

INTRODUCTION

1. 第一件事

观看《零年档案》1-2集。

2. 一看故事

这两集里，长老建立了一个强力的专政政权。他权利的关键就是他能抹去大爆炸之前的所有信息。他把当时和他一起被发送到太空的历史档案进行加密封存。但是一群勇敢的骇客挺身而出，要对抗长老的系统，并找寻零年档案，零年档案对应的是旧时代零年的事。这个档案能够帮助他们修复历史，揭示生命的意义、缘由和目标。

3. 二次思考

《零年档案》的故事可能比你我想象的更真实。某种程度上，它隐喻了现今世界。我们如今同样生活在被某个系统控制的世界。现今的系统也许没有名字，但是就如同剧集里的系统影响着骇客们一样，我们也深受其影响。

我们建议你参加一个小测试，也许会帮你意识到自己是否曾受到现今“系统”的影响。若是下面的句子能反映出你的某些经历，请标出它们。

THE SYSTEM

测试

系统扭曲了我们的形象和自尊：：

- 我感到担心、焦虑以及/或不自信。
- 有时，我对自己的身体外貌或性格感到不自在。我看着镜子里的自己，甚至心生厌恶。
- 无法原谅自己。
- 我想要进步、成长，但很容易就丧气，然后就说服自己本来就是这样的人，没办法改变。

系统摧毁了我们与别人的关系：

- 有时候，对我来说，原谅别人 / 请求原谅真的很难。
- 有时候，骄傲会使我离开我爱的人。
- 我曾受伤害而无法恢复，伤口无法愈合。
- 有时候，我无法接受不同的观点
- 对我来说，牺牲自己的利益来帮助他人很难。
- 我曾背弃诺言，或不止一次地面对爱的人没有完全忠实

系统使我们远离那位好人：

- 我很难像同朋友一样与耶稣交谈。
- 有时候，我会心生愧疚，并想耶稣一定对我很生气。
- 有时候，我曾希望从未认识耶稣，这样我就可以想做什么就做什么。
- 我时常认为耶稣与我的实际生活无关。

也许你标记了不止一句话。

这表明了你-以及我们所有人-都被系统所影响。

4. T.F.Z.

不要灰心丧气！有一个办法可以帮助我们跳出系统，对抗它的影响。你可以从下面几点开始：换个思路；追随好人；当事情变糟时，不妨从零开始。

这就是“T.F.Z”，《零年档案》的意义。记住这几个字母，它们会帮助你理解对抗系统的意义。每个星期我们会给你和聚会的客人们一个任务，每个字母都会对应一个行动。

T.换个思路。 F.追随好人。 Z.从零开始。

THE SYSTEM

每周任务

换个思路:

这个星期,请你不要一味顺从于身边的现实。如果你经历了一些系统的影响,别只是全盘接受,要与之抗争!开始用不同的思路来思考,要坚信一定可以改变!

追随好人:

从你上面标出的句子中选出一句。这个星期,针对这个句子的内容做出一些努力;你可以在心里阐述真理;对你爱的人说一些特别的话;或是通过祷告就某件事与耶稣交通。

从零开始:

我们常常无法做到从零开始-给自己第二次机会-因为我们往往无法原谅自己。这个星期,找一个安静的、无人打扰的地方,写下那些你曾做的自己无法原谅的事。为这些事情祷告,求神原谅你,求神赐下能力,使你接受耶稣的死已为这些事付出赎价。最后,销毁这张纸,标志你已经可以从零开始。

THE SYSTEM

1. 第一件事

观看《零年档案》第3集。

2. 一看故事

这一集里，尔格和赛罗进入到零年档案里去寻找葛拉。在那儿他们看到了一个截然不同的世界。在一个小村庄里，他们遇到一个神秘人物，那个好人。尽管看上去里面的人不可能看得到他们，但是尔格很确定这个人正在看着他。他说服了赛罗，他们应该跟着这个人走，去了解更多事。他们后面来到一个房子，听到这个人正在里面解释自己的举动。

3. 二次思考

这个好人正在让马太追随祂。尔格和赛罗进入的时候，恰逢耶稣在呼召马太做祂的门徒。这些内容在这些经文中有记录：路加福音5: 27-32，马太福音9: 9-13和马可福音2: 13-17。

希律安提帕是罗马人派来统治以色列人的王。马太是希律安提帕的一个税吏。因为他工作中的日常表现-狡猾，威胁邻里，使用暴力，与侵略军队配合-他受人憎恨。我们不知道马太是何时选择这样的生活方式的，但我们知道他这样选择的结果-背叛自己，背叛家庭、背叛国家，背叛神。但是耶稣，那个好人，给马太一个挑战，让他跟随那个好人，开始一个全新的生活方式，改变生命的航向，不再仅为自己而活。

THE DOCTOR

马太接受了这个极具风险的挑战。他放弃了自己的旧生活，并且为此举办宴会，让他所有的朋友能认识那位**好人**；就是拯救他的那一位。他邀请了各种各样的人，有许多是宗教人士不会交往的人，而耶稣和这些人却很愉快的在一起！！

然后一群法利赛人走了进来，他们是所谓的宗教人士，耶稣的敌人，要来寻找借口除掉耶稣。他们斥责耶稣和声名败坏的人同席吃饭；称那些人根本不值得一个品行良好人花时间交往。

但是这位真正的好人清楚地知道自己这么做的原因。祂告诉法利赛人祂正是为这些人而来，因为“有病的人才需要医生。”

和你的朋友讨论以下问题：

- 你觉得马太做出追随耶稣的决定困不困难？为什么？
- 马太从这个决定中能收获什么益处？
- 在第一部分里，我们知道了所有人都会以各种不同的方式经历系统的影响。可以说我们都是有病痛的！好消息是耶稣就是医生，他能医治我们的病痛。你觉得耶稣为什么这么做呢？

4. T.F.Z

我们有一个新的周任务给你！记住“T.F.Z”会帮助你将追随那位**好人**的意义付诸行动，对抗系统。

THE DOCTOR

每周任务

换个思路:

那位好人教导我们，无论任何事，我们愿意人怎样待我们，我们也要怎样待人。对于我们来说这真的很难，因为我们总是论断人。我们对别人的看法使我们不愿意给他们一个机会。这个星期，想一想你生命中的人们。有没有一些人你因为论断而不能正确对待？想一想如果是你看错了呢？努力去做一些事吧，显示你对他们的看法已经转变。

追随好人:

我们时常凭一些微不足道的事，如外貌来论断不认识的人。这个星期，你的挑战是花一点时间接触一个无家可归的人。尝试多了解这个人，不带任何论断：给他/她一个机会！

从零开始:

你知道不知道“恩典”是什么意思？就是在我们不配的情况下却得到恩待。这就是神待我们的方式，你也可以给自己恩典或是把恩典延伸到那些犯了错的人。这个星期，每天一早，请花几分钟时间想一想今天会见到的人，以及如何把恩典带给他们，给他们一个从零开始的机会。

THE DOCTOR

1. 第一件事

观看《零年档案》第4集。

2. 一看故事

这一集，尔格和赛罗在摩尔的山洞里苏醒过来，尔格想要说服其他人那个好人真的直接看到他，并带领他们找到了葛拉的追踪器。赛罗认为尔格真是疯了，他们只是碰巧找到葛拉的追踪器而已。拿都心里也有一些怀疑：也许尔格真的认为那个人在看着他，但是从科学上看根本不可能。另一方面，影子却相信尔格所说的。

3. 二次思考

今天很多基督徒都会说耶稣仍通过祂两千多年前说的话在对我们说话。我们甚至会说自己能和祂交朋友，和祂有亲密的关系。就像这一集里说的，这些说法造成了三种不同的反应：

- 有人认为这太疯狂。他们认为和活在几千年前的人交朋友根本不可能。任何看上去存在这种友谊的情况只是一种碰巧罢了。
- 有人心里怀疑。他们自身并不反对这样的说法，但是除非有科学证明，否则不会相信。
- 有人凭着信心相信。信心就是在还未看到一件事的时候就已经完全相信。

有种说法是信心就好像是肌肉，越是锻炼越能生长。下面是一些耶稣与祂的朋友分享的关于生命和信心的一些想法。读完一句后，请回答下面的问题：

- 这对我有什么意义？
- 我如何把这些想法付诸实践，以此来锻炼自己的信心？

“专注于神正行的事，不要因明天的事而忧虑。要有信心！不管何时，何种困难来临，神都会帮助你一起面对。”

“有句古话值得我们再次回味： 以眼还眼，以牙还牙。'这会给我们带来什么好处吗？要有信心！不要去回击。”

“不要为自己积累财宝在地上，地上有虫子咬，能生锈，也有贼来偷。要有信心！要为永生的事而努力。”

“不要欺侮人，斥责别人的失败，非议别人的缺点-除非你愿意别人也对你这么做。要有信心！你想要别人怎么待你，你也要怎么待人。”

4. T.F.Z.

我们有一个新的周任务给你！记住“T.F.Z”会帮助你将追随那位**好**人的意义付诸行动，对抗系统。

每周任务

换个思路:

系统用来控制我们的最强武器之一就是消费主义；这种错误的欲望让我们想要得到其实并不需要的东西。消费主义很危险，它鼓吹我们之所以过的不开心，是因为没有得到那些“需要”的东西。这一周你的挑战是换个思路思考：相信那个好人所说的，祂会供应我们一切真正所需，这对我们更有益处。若是你也曾经想过自己的生活很糟糕，是因为别人有的你没有-请立即停止这样的想法，记着那个好人所说的话。

追随好人:

追随那个好人意味着要慷慨舍予。这个星期让我们找一个东西-或买一个东西送给一个没有能力回报的人。

从零开始:

这个星期找个时间自己散散步，一边散步，一边与耶稣说话。思考你拥有的一切，并因这一切向祂献上感谢。

REACTIONS

1. 第一件事

观看《零年档案》第5集

2. 一看故事

这一集里，尔格和影子带葛拉离开城市以躲开密探的搜查。葛拉讲述了一个她从那个好人那里听来的故事。曾经有个年轻人离开父亲的居所，花光了所有的钱，在他一无所有过后方才决定回家，那时他还不知道父亲再见到他时会有什么反应。

3. 二次思考

葛拉从耶稣那里听到的故事在路加福音15章11-32节中有记录。请在继续前认真地阅读这些经文，确保完全的理解。这个故事里，父亲代表着神，儿子则代表我们每个人。这个故事描写了属灵之旅的四个阶段。

- 第一个阶段-小儿子决定按着自己的想法去生活，代表着人要自己做决定，忽略或拒绝神的指引。他们凭着自己的想法来判定对错。
- 第二个阶段-小儿子开始恢复理智，代表着人已经经受了系统的影响（第一部分内容）。这个人对生活很不满意，找不到任何东西来满足自己。他们曾做的决定已使他们站在悬崖边上；或他们曾跌落谷底，于是终于认识到这样的生活不能再继续。
- 第三个阶段-小儿子最终决定回家，代表着一个人在生活方式上做了一个U型回转。从此不再靠着自己想法而活，而是开始寻求神。

- 第四个阶段-父亲跑向儿子，拥抱他，给他穿上新衣，为他办欢迎聚会，代表着人已经在生命中与天父和解。这个人开始明白神总是给我们最好的，也开始经历神的原谅和无条件的爱。

思考一下你的属灵之旅。有没有经历这些不同阶段呢？你正身处哪个阶段呢？

如果你在第一阶段，正自己掌控生活，自己断定是非。你觉得神就是想要在你身上加诸多限制，让你不能尽情享受生活。你有没有想过，也许耶稣才真正希望你能享受一个丰盛的生命，而达成这一目标最好的方法就是与祂建立联系？

如果你在第二阶段，你已经跌入谷底。你已经知道按照自己的标准而活并不会给你带来想象中的快乐。为什么不出做出一些改变呢？第一步总是最难的；收起你的骄傲，承认你需要帮助。

如果你在第三阶段，你想要回到神那里，但是不知道该怎么做。耶稣就是你回到天父身边的路。只要你追随祂，认识到祂就是神，是真正活出了生命，从没挥霍生命的完美实例。故事中的父亲没有顾及自己的身份，跑向儿子，神也是一样，祂也没有顾及会有失身份，而是化为肉身，并献出了生命，这样我们才能找到回家的路。你有没有准备好去追随耶稣呢？去活出祂所赐的生命呢？

AND FORGIVES

如果你在第四阶段，像故事里的小儿子和父亲说话一样，去和神交谈吧，告诉祂你的感受，告诉祂你想要彻底回转。记住，这不是说以后的生活再没有麻烦。生命常常是复杂和艰难的。但是现在耶稣与你同行，祂总是可以帮你做出最好的决定。

4. T.F.Z.

我们有一个新的周任务给你！记住“T.F.Z”会帮助你将追随那位好人的意义付诸行动，对抗系统。

AND FORGIVES

每周任务

换个思路:

骄傲是危险的。骄傲会阻止你做你真正想做的事。骄傲能让你成为它的奴隶，这个过程比你想的要快。那位好人选择了谦卑，通过谦卑你能真正的做自己，不会在意是否别人会因此觉得你很软弱。成为耶稣的门徒意味着成为一个服侍者。这个星期请一定要花一点时间思考这个问题，想一想骄傲是如何阻止你做正确的事。

追随好人:

这个星期，你有一个挑战，就是每天结束前给自己一点时间。在这个时间里，思考两个问题：

- 我今天有那些时候做到了谦卑？
- 我明天如何做的更好？

从零开始:

这一次，我们给你一个挑战，和你的家庭从零开始。有时候，比起对其他人来说，对家人更难放下骄傲。跟随那个好人并不是一件简单的事，很多时候即使知道自己是对的，仍要保持谦卑，用谦卑仆人的态度予以回应。如果因为什么事，你想求得弟兄姐妹或父母的原谅，一定要勇敢迈出第一步。

1. 第一件事

观看《零年档案》第6-7集。

2. 一看故事

这两集里，影子、尔格与密探进行了战斗，影子受伤了。而后他们发现那个好人被杀了，这时一切仿佛都崩塌了。他们需要一个地方来躲藏，葛拉建议可以去那个好人的坟墓。在那里，他们见到了影子的朋友-白银，他是一个使者，告诉他们那个好人还活着，祂就是打败系统的关键。

3. 二次思考

在第一部分，我们说曾过零年档案的故事可能比我们想象的更真实。我们同样活在一个被系统控制的世界。我们的“系统”没有一个特定的名字，但是和剧里的骇客一样，我们也深受系统的影响。在那个时候，我们曾请你做一个测试，看看你的生活是否受到“系统”的影响。

但是我们拥有希望，这也是《零年档案》想要告诉你的。这个好人，耶稣，祂战胜了死亡，并开始救赎系统的破坏，祂消除了你形象和自尊中的扭曲，修复了你与爱的人之间的关系，祂与你建立了亲密的关系。

我们从测试开始，也将以测试结束。这次测试可以帮助你明白耶稣是如何救赎系统所破坏的一切。若是有哪一句能反映出你的感受，请标记出来。

HE LIVES

测试

耶稣去除了你在形象和自尊上的扭曲：

- 我感到更加自信。
- 我不会忽略健康，但我对自己的身体很满意，并不像成为别人的模样。
- 我已经接受了自己的性格，并且很享受不断成长的过程。
- 我能够原谅自己。
- 我更加了解自己了，期望能成为更好的人。

耶稣修复了我与爱的人之间的关系：

- 我能够原谅一些伤害我的人
- 我能够向受到我伤害的人请求原谅
- 在与爱的人在一起时，我已放下骄傲，表现谦卑。
- 我曾受伤害，现在已经恢复，伤口得以愈合。
- 我能够接受不同的意见。
- 我能够为别人做一些好事，即使有可能会因此牺牲自己的利益。
- 我遵守了诺言，在与爱的人相处的过程中完全忠实。

HE LIVES

耶稣邀请我与祂建立了关系：

- 有些时候，和耶稣交流很简单，就如同和朋友一样。
- 我已经经历神的赦免，我知道耶稣爱我本来的样子。
- 我随时充实地生活，而且不会因此内疚。我很确定自己做出了生命中最正确的决定，耶稣劝导的生活方式是我做出决定的依据。

也许你标记除了不止一句话，这表明你正在经历耶稣的救赎。享受追随耶稣的经历吧，别忘记祂呼召你加入祂救赎的工作。

4. T.F.Z.

此时正有一个机会给你，参与那位**好人**的工作，祂正寻求修复人们的生命。睁开你的双眼，你会发现有许多机会去帮助祂，参与祂的团队，战胜系统所行的事。

HE LIVES

每周任务

换个思路:

社会的规则会告诉你为自己考虑的越多越好。而跟随那位好人则恰恰相反。尽力寻求别人的需要，然后你会发现生命的真谛。这个星期的每个早晨，在你离家之前，让神打开你的眼睛，让你在今天碰见的每个人身上，发现他们的需要。

追随好人:

这个星期，我们想请你做一些不平凡的事：和其他需要认识神的人分享《零年档案》。你可以把链接分享给他们，让他们在网上观看。或者，你可以邀请他们每个星期聚会一次，一起学习这篇材料。

从零开始:

你曾否受到伤害，并且无法从中恢复？医治的第一步是原谅，这是最难的一步，也需要时间。原谅无关乎感觉，实际上，并不是要你对伤害你的人感觉良好；这关于意愿，这是一个决定，不是一个感觉。你越早做出决定要去原谅，你的伤口将越快能真正得到医治。

HE LIVES