时间：8月13日

地点：深圳龙岗

主办：天一组

主题：论格物

主讲：杨军师父

1. 我们格物格不明白的原因？（难度系数大）
2. 格物、致知、诚意、正心是一个整体。分开单独出来一个“格物”，是为了找一入手处；
3. 初学乍练为“格物”，才修行要知入手处（格物），成就时要有得力处（真给力）。入手处是“格物”。成就时还是“格物“。
4. 今人与古人的区别，古人基础好（牙口好）整体消化得了，而今人底子差，整体却消化不了。
5. 格物的方法梳理：
6. 类似加减乘除、四则混合运算。格物+诚意；格物+诚意+正心，最后再加上“致良知”。格物是做加法：格物每天多加一点，每次多格对一点；诚意是做减法，少欺骗自己一点；正心，是乘法，效果成倍；致良知是做除法，是减法的加倍，是把后天的因素、不良习气的全部祛除，（如擦镜子）天生的良知呈现；
7. 修身的过程中是以“致良知”为统领（先天为体）；遇到具体事是以格物为统领（后天为用）；
8. 练习要上一定的量级，要多格些案例，多少呢？（通常170～180个案例；资质高的100个，务必认认真真、极致专注）
9. 师门小组活动，即便每次都是格物，每次都很专注、认真，一年也就12次，180个案例需要15年方才格完，才有所成就。所以，“格物”应该成为日常该做的功课，小组活动可以变成是每月的“考核”；
10. 师门内师兄弟相互间的请教、交流；追寻最佳的答案，如果最终得不到或仍有困惑时，可以请教师父；
11. 做日课：当方法基本掌握，思路清楚了，接着就要做大量的日课。当前小组内练“格物”是为了弄明白、搞清楚方法。下一个评比周期，要进行大量“格物”日课，并考核。
12. 格物的实践方法与步骤：
13. 步骤一：首先观念头，随时知道自己情欲念的变化（随处察心）（针对格物致知、诚意正心整体而言有静坐思心、定境观心、随处察心三个阶段）。具备此能力方能参与小组格物练习。
14. 步骤二：修专注，重要的一点是“倾听”，并且必须专注，不能心不在焉，以免听而不闻。专注非常重要，其专注的目的之一是清楚了解案例，以免对案例的情况了解不全，更可怕的是，错误理解其中的意思；（提供几个练习专注的方法：a、专注认真听歌，背歌词；b、读古诗3遍，一字不漏背出来；c、抄经，感受笔尖与纸张之间的磨擦，等等。 开始会有一定的难度，但只要心诚求之，虽不中，不远矣！ —— 倾听与专注力不足也是师门共有的毛病。
15. 步骤三：情欲念的概念要清楚。情：包括两个方面，一是情感，是针对人的，是持久的；还有情绪，情绪是因事而发，短时的、暂时的。欲：想要达到什么效果、预期的目的；念：动机、起心动念、念头。（举例：肚子饿了，想吃七分饱，饿了是念；吃七分饱是欲）
16. 步骤四：识别自欺，真正格对情欲念，要扣准！就好比合盖子，务必吻合。（所谓自欺就是以为自己知道、自己是这么想的，自以为是。自欺时自己是看不清楚的，“人之视己，如见其肺肝然”自欺不是欺骗、不是撒谎，不同于“伪”，也不是“伪”。真正地做假是“伪”，谎撒得很圆满，别人还觉察不到，这是真的“伪”，是外在看不出来的。自欺不自知、欺人是真“伪” ）
17. 步骤五：寻找解决问题的方法。从情欲念出发，找到解决问题的方法必须同情欲念配套、吻合。（主持人，负责观念头，保持按照情欲念的思路走。阻止上“左手” 【左手之意是指过去的思维习惯】）
18. 步骤六：出方案，进行互动。所出的方案、方法对当事人（案例提供者）是否可行、是否妥当？观察案例提供方是否有自欺；如果格物没格明白，再来一轮。（格物格明白，方法自然来）
19. 步骤七：反思。如果反复格了还是不明白就得反思方法。可以考虑是不是该上“左手”。但问应不应该，不问喜不喜欢，不能因为不喜欢，而说应该或不应该。有时候，案主不喜欢该解决的方案，这时候师兄弟要帮忙，帮忙做正确的事，排除一切不可能，剩下的就算是不可思议、是离奇，这就是可能的答案。
20. 步骤八：全体“静坐思心”，是否有自欺，第一个念一般都是准的； “红尘炼心”，事上磨练。
21. 格物的形式，要有主持人、主格与副格：
22. 主持人：
23. 保持格物始终控制在情欲念上；
24. 格物中，对于打岔的、插话的、逗笑的这些，要制止，以免影响大家专注力。
25. 主格：务必专注倾听，了解案例详情。提问、补充信息不得超过三个；所提问题，不要脱离情欲念；主格的发言尽量充分；
26. 副格：做补充，对于主格提的问题不要再提、再重复；不过可以针对问题点，提出不同的看法或意见。副格的职责是在主格的基础上做补充，及提出不同的观点、意见，
27. 提供案例基本要求，五要素：
28. 时间
29. 地点
30. 人物
31. 事件
32. 一定要和本人有关（确保对事件有全面、清晰的了解、掌握）
33. 特别提示：
34. 格物是修身的过程，不是帮他人出方案，而是自我修身的过程。格物是以修身为目的，不是以出解决方案为目的。
35. 通过互动游戏（本次听讲专注度调查），有两点总结：一是，第一个“念”才是真实的或接近于真实的，越往后越自欺。二是，人会因为被引导而“自欺”。