第二节、立本安身（功夫前的准备）

要做泰州学派的功夫，首先须了解什么是“身”。心斋说：“立本，安身也。”安身是做一切功夫的根本。在学心斋的时候，对“身”没有准确的把握，会造成实践上的巨大偏差，不可不慎！

1. 万物一身

万物一体，是宋明理学十分强调的思想。其实说它是一种“思想”，这就有点问题。听到这句话的人，会把万物一体理解成某种“知识”，而不是一种切身感受。在讲学的过程中，有一类人。这一类人，他听到万物一体是儒家的一个共识，他就记下来了，至于什么是万物一体，他脑子里没有清晰的体会。他就是这样学了成千上万种概念，这些概念，A和B，B和C，C和D……彼此之前有各种各样的关联。他熟悉了这个关联。这些概念之间的关联给他一种什么都理解了的错觉。他就像一只蜘蛛，在一个杯子的杯口织出了一张细密的网。整杯水都在蜘蛛网的笼罩之下。这个蜘蛛十分得意，认为整杯水他都了解——蜘蛛网结得越密集，他就越觉得了解。其实，这杯水根本不是他想象的那个味道。

1. ，我们讲，学心斋的时候一定不能有太多的意见，太多的概念思维，太多的矜持心。我们不要在自己前进的道路上结满蜘蛛网。学心斋，重在体会，感受。

万物一体，它固然是宋明理学十分强调的思想，但是它更是一代代儒者通过自己的人生实践得到的一种体会，一种活着的基本感受。

宋代的明道先生讲：“仁者，与天地万物为一体，识得此体，以诚敬存之而已。”儒者讲的仁，也就是己身和万物为一体的感受，体会到了这个感受，在心中诚敬地存养它便可。

心斋先生，把这个万物一体的感受称作万物一身。万物是一体，那就没有万物，只有者一个大物。这个大物，就像一棵树一样，有根本，有枝叶。这个大物的根本，只在我身上。

所以心斋认为：身心家国天下，一身也。吾身为本，家国天下为末。

我们试着来感受一下这句话。夫妻之间吵架，我是丈夫，我觉得妻子太固执，我明明是一片好意，给妻子说一些生活中的经验，妻子不但不领情，还不停地反驳。她越反驳，我就越觉得她固执。我心中想，如果她不这么固执，这事情也就很顺畅了。这是我们生活中常常发生的片段，这种生活方式，就是没有体会到家人和自己是一身。要体会万物一身，首先须体会到家人和自己是一身。

心斋说：“人不信我，必有我不信处。”妻子不能接受我的建议，这就是“人不信我”。这时候，我们就要回到自己身上来，想一想，我在给妻子提出建议的时候，发心是否是纯正的。你跟妻子说：“我让你多加一件衣服，今天很冷，你就是不听，你看你感冒了，明天加班，你怎么办？”这样的言辞，除了对妻子的关心，还有另外的一层意思——你要听我的，你总是自以为是，不听人说，你看，感冒了吧？这层意思是很不对的。妻子感冒了，明天还要工作，都到了这个时候，我心中居然还有借此机会树立威信的念头，这真是麻木不仁！这是太过自私了，凡事想着自己，而没有真实地想着别人，而且还做出一副全身心为别人考虑的姿态。这一点，是很让妻子反感的。妻子自然会很排斥。

我们要时不时地体会这些事情，去体会身边的人，父母，妻儿，他们的一举一动，常常是和我们的身心状态联系在一起的。她的固执，急躁，在我这里一定有其根源。体会到这个“本在吾身”，就是往万物一体的感受上进了一步。在一家，体会到吾身为一家之本。家人的一些身心问题，其实都是可以从我这里为起点，慢慢扭转的。当然，可能要十年，而能要二十年，扭转的过程是相当漫长的。但是吾人首先要体会到家人的根子在我身上。就像此刻雾霾背后的星空，那些星星，你直接看去，彼此是不相关的，但如果看了一整夜，就知道满天繁星都在绕着北天极转动。（论语讲，北辰居其所而众星拱之。）我们直接看过去，家人是家人，自身是自身，家人和自身是不相关的。可是我们长久地看下去，不带着成见地、心平气和地看下去，就会发现，家人跟我们是连着的。如果我们站稳脚跟，立定根基，家人是会在我们的带动下旋转起来的。就像揭开锅盖，我们自身就是那个锅盖的把柄。就像开门，全家人就是一扇门，我们自身就是门把手。心斋说，立得我们的身，作为家国天下的根本，那么就能“主宰天地，斡旋造化。”在一家，我们是一家的根本，在一国，我们是一国的根本，在天下，我们是天下的根本。这是儒家修身齐家治国平天下的一条大路，一条坦途。一切功夫，都可以在这条大路上找到对应。而一切功夫的前提，就是体会到这个“身”，真实地去体验“天地万物依于己，而非己依于天地万物”（心斋）。

心斋有一段语录：

格物，立本也。立本，安身也。安身以安家而家齐，安身以安国而国治，安身以安天下而天下平也。故曰，修己以安人，修己以安百姓。修其身而天下平。不知安身，便去干天下国家事，是之为失本。

愚按：

格物，这是《大学》提出的儒门修行的一个功夫。历代儒者，尤其是宋代以来的儒者，十分看重它。心斋认为，格就是一种“絜度”。一庵称之为“格度体验”。心斋有个比方，这个格，就像个矩尺（我们可想象成直角三角尺）。木匠做桌子，就拿这个矩尺去锯木头。最后桌子做出来了——歪的！不是长方形，而是个不规则的四边形。你能怪桌子吗？问题不在桌子，而在于你用的矩尺不方。我们自身就是一个矩尺，家国天下就是方桌。譬如在家里，家人言行举止有问题，不方，那还是矩尺不正。我们要在这种家庭生活中，在生命实践中体会道自身和外部的一体相关的联系。（心斋：“吾身犹矩，天下国家犹方，天下国家不方，还是吾身不方。”）前文举的例子，老婆固执，她固执的行为，主宰者，发动者，可能在我身上，能体会到这一点“关联”，就是格。就是“格度体验”。

物，也就是前文所说的万物一体之大物。格物，就是格度体验到身心家国天下是一个整体，一个血脉相连的整体，是一个大物。这个大物有根本，有枝叶。心斋说，《大学》“格物”的物，也就是《大学》“物有本末”的物，而物之本在吾身，末在家国天下。心斋的格物说，也就是淮南格物说，格物二字，即是这个体验，也就是明道先生所说的“识仁”。

翻译上段：

格物，就是立本。立本，就是安身。凭借安身来安家，就可以做到齐家；凭借安身来安国，就能做好治国；凭借安身来安天下，就能做到天下平。所以，在论语里面，子路问孔子怎么做君子。孔子说：“以诚敬来修己身。”子路问：“这就够了吗？”（恐怕还不够吧？）孔子说：“修己身达到安顿好别人的效果。”子路问：“这就够了？”（恐怕还不够吧？）孔子说：“去修己身就好了，己身修好了，可以安定天下的老百姓。这一点，不要说你了，也许尧舜这样的圣人也还不能十全十美。”（子路问君子。子曰：“修己以敬。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安人。”曰：“如斯而已乎？”曰：“修己以安百姓。修己以安百姓，尧舜其犹病诸？”）

不知道安己身，就想着要去干天下大事，这就是失了根本。

1. 安身是返回自身

前面说到，要真实地感受到身和家国天下的一体关系。这个感受，不是人为创造出来的一种感受，而是人与生俱来的一种感受。反倒是因为人各种各样的安排、造作，这种感受才日渐消失。

心斋常常引用经典里关于鸟的例子，来指点出安身本是人自然而然就能做到的。之所以觉得难以做到，那是因为社会生活使得我们迷失了真实的自我，失去了赤子之心。现在，我们要通过一些儒门的修身功夫，回到那个状态中。

心斋：

……“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”。修身立本也，立本安身也。引《诗》释“止至善”，曰：“缗蛮黄鸟，止于丘隅”，知所以安身也。孔子曰：“于止，知其所止，可以人而不如鸟乎？”要在知安身也。

《大学》中讲“从天子，到普通老百姓，都是把修身当作根本”。修身，可以树立人生的大根本，树立了人生的根本，就是安顿人生。《大学》接着引用诗经中“缗蛮黄鸟，止于丘隅”这句诗，来解释“止至善”，这就是要我们知道靠什么来安身。你看，那叽叽喳喳的黄鸟，他们一飞，一停，没怎么费事，就稳稳妥妥地停在了一块小山丘的一个小小的角落上。他多扑棱一下翅膀，可能都得摔了。古人对此十分震撼，所以写进了诗里。孔子也十分感慨，他说：“在止于至善这件事情上，知道停止在什么地方，鸟都做得这么精妙，人难道比不上鸟吗？”人和鸟，其实是一样的。天地造化出万物，给万物都有一个很好的安顿。鸟儿在飞的时候，没有什么私心杂念，所以十分精妙地止于至善之地。人平日里各种私心杂念，憧憧往来，有的时候，在人行道上走路，想着年终奖的事情，哐当一声，撞上电线杆了。人难道没有能力在有电线杆的路上“安身”吗？人有这个能力，只是各种事情扰乱了自己，以至于对生命缺乏一个整全的把握。

所以，我们说安身，不是把人生安顿到一个创造出来的地方，而是安顿到原本就具备的地方。用阳明先生的话，即是安顿在良知上。这个良知，出自《孟子》中的“不虑而知，不学而能”，这个良知，你摸摸自己的心口就知道，不用考虑就知道，不用学习就有这个能力。我们如果真能体会到这个良知，那我们依照心中本有的这个良知去做事情，就好了。并不需要借助外力。心斋说的安身，也就是反身，返回自身。孟子说：“万物皆备于我，反身而诚，乐莫大焉。”安身，即是返回到这里。

心斋常引的另一个关于鸟的例子出自论语：

论语说山梁之雌稚，这些鸟，他们一抬头，翅膀一扑，腾空而举，接着在空中翱翔，而后稳稳停下来。（色斯举矣，翔而后集）这一切都是如此精妙，一点窒碍都没有。所以孔子感叹道：“时哉，时哉！”

所以，安身不是那么难，常人往往有那么一些瞬间，做事情很有状态，很带劲，能体会到安身的那种美妙感受，但不能时时如此。心斋曾经指着一旁砍树的人，和弟子说：“他没有做儒家的功夫，砍树也砍得非常好。”这就是在指点弟子，做功夫不是可以去追求个东西，只是返回自身，回到本心。这个东西，你告诉老百姓，老百姓能明白，而且他们也常常能做到（比如此时砍树），但是圣人尚不能在这件事情上做到十全十美。

《中庸》：“君子之道费而隐。夫妇之愚，可以与知焉，及其至也，虽圣人亦有所不知焉。夫妇之不肖，可以能行焉，及其至也，虽圣人亦有所不能焉。”

君子之道，十分广大，又十分隐微。这些东西，你告诉愚夫愚妇，他们也能知道，也能做到，但是到了极致精微处，圣人也有不能知道做到的地方。安身，返回自身，便是如此。

心斋通过鸟的例子，给我们指明了功夫的方向。我们朝着这个方向走，就上了一条大路，搭上了通往春天的列车。但具体如何反身，心斋有十分详尽的功夫指导。这也是本书的核心内容。目前，我们须在日常生活中格度体验吾身和家国天下的一体关系。感受一种安身的可能性即可。

1. 安身与通气

猫头鹰看到一只田鼠，便俯身冲下去捕捉。整个过程是一气呵成的。在他俯冲的时候，总会做各种微调，比如根据风向做一些微调，比如零时闪开一段细长的枝条。这些微调，并不会影响他这个行为的主要方向（俯冲）。《孟子》：“先立乎其大，则其小者不可夺也。”安身也是如此，先要知道轻重，先要把握大端。

如今是个巨变的时代，这个时代，父母在信息获取上常常不如子女。老人到了菜市场，看到有小商贩卖不粘锅，说这个不粘锅节能环保，有益健康，对高血压，糖尿病都有好处。关键还便宜！商场卖888，超市卖288，今天厂家直销，回馈客户，只卖188元。许多老人，生活比较单调，全部身心都放在子女身上。但是子女生活又很不错，基本不需要老人帮衬太多。这时候，老人一听这要喝，就想要买了。其中固然有诸多私心，比如爱贪图便宜。但这件事根本的基调，还是父母对子女积攒已久的这个深情。188元的锅子，让这个深情得到了一个抒发的通道。

老人把锅子买回家了。子女一看，不高兴了。责备老人尽是买这些东西。你看看网上，这个牌子的锅，才卖88，还包邮。老人只好认错呀，因为确实买贵了。久而久之，老人就觉得子女嫌弃自己，也变得患得患失。子女觉得自己侍奉父母尽心尽力，有点钱都想给父母买点什么东西，可是父母就是顽固不通，也不大领情。如此一来，家人之间就不通气了。小时候孩子离不开父母，父母离不开孩子，疼在子女身，痛在父母心。这就是家庭的畅通。如今，家庭之中，人情阻塞，就像血液不通畅，经脉不通畅，各种疾病就产生了。

这样的事情，我们需要知道轻重。从人的一生来看，多花了100块钱，这实在是太微不足道了。而父母对子女的深情，这实在让人不忍伤害！前两年，有个电视广告。一个老人，得了老年痴呆症，什么都不记得了。有一次和家人吃饭，他就把水饺往口袋里装，嘴里念叨：“我儿子爱吃这个，这个给我儿子吃。”他儿子就坐在他旁边，他已经痴呆得认不出来了。这个广告十分动人。父母对子女的这份真心，子女竟然因为多花了点钱，就完全忽略。子女的脑子全都钻进知识、意见、概念中，对更加根本的亲子之间的孝慈完全无视。这就是对身的体会出现了严重的偏差。

我们这个时代，是急速变化的时代，吾人常被一些枝节末端的东西所控制，失掉了对人性最根本的事情的体会。心斋告诉吾人立本安身，吾人首先要真实地感受身在家国天下中的位置。这个感受真实了，我们的身体就是通畅了，这个感受被阻碍了，我们就麻木不仁。程子讲“切脉体仁”，我们摸摸自己的脉搏，它一刻不停地跳动。父母与子女之间的孝慈也是一刻不停地跳动。程子又有个说法“手足萎靡不仁”，我们有时候，蹲厕所看手机，腿就麻了。其实我们早就麻了，只是先前没有意识到。孝慈也是一样，很多时候麻木了，但是没有意识到。一旦意识到，已经积累了很多问题了，气息已经阻塞不通了。

安身的人，气息是通畅的。这个贯穿整个家庭，乃至整个天地的东西，就是一个字：“仁”。春生夏长秋收冬藏，都是这个“仁”在不同的情景中的展开。这个仁，在孩子身上就是孝，在父母身上就是慈。这个仁，在天地万物上开显，天地万物整个在一团气息中，在一个大身体中。这个大身体是生生不息的，它最大的特征就是“乾乾”。《易》说：“乾道变化，各正性命。”万物都在一身之中，都共同浸润在这个“仁体”之中，同时，仁体在万物上开显的形式又各不相同。这一点，可以先提出来。通过日后泰州学派的功夫实践，这一点会越来越真切。

这个仁体，这个生生不息的乾道，就像是一条地下河。这条地下河的上方，有若干口井。我们每个人，都是一口井，生生不息的仁体，会在每个井口里“发窍”，地下水会从井口出来。这个发窍的仁体，也就是前文所说的良知。

吾人私欲少时，矜持心小时，一言一行，都是这个良知发出的。我们的气息是通畅的，身是安顿的。反之，井口堵住了，身不安，天地万物和己身的交往都会出问题。更加重要的是，这个仁体，是万物，包括人生命力量的根源。井口堵住了，人会觉得虚无，生命缺乏力量。

一位学习心斋的朋友，自述教育子女的失误。这位朋友是知识分子。他教育小孩的时候，学了许多教育学，心理学的方法。他根据各种各样的方法，培养小孩子的品性，才华。他对自己要求十分严格，在孩子面前，再怎么急躁，也做出一副不急不躁的样子，再怎么愤怒，也要作出一副温文尔雅的样子。这位学友希望通过这种方式熏陶孩子。

孩子其实是十分敏感的。他能感受到，你这幅温文尔雅的模样背后，和能在压着怒气。他能感受到父母对自己刻意的“安排”。这并不能真正让孩子感受到温文尔雅的价值，只会让孩子觉得，父母想让他变成那个样子。更加严重的是，孩子没有感受到父母对自己真实的，本能的，充沛的爱。父母是非常爱孩子的，可这种爱的方式，阻隔了真情的流通。

现在孩子上初中了，觉得人生没有什么意义，人死了之后都一样。孩子不知道为什么要活着。这把父母吓坏了。

这就是没有安身，天地间的生意（即仁体）阻绝的结果。父母对子女的安排，固然不可尽非，但这个安排不能阻断仁体流行。仁体流行是最根本的。一个患得患失的妈妈，她爱孩子的时候，一定带着她患得患失的特征。孩子也一定患得患失。这个是一时没法改变的。真要改变，只有父母去修身，去变化自己的气质。自己强行作出一副干脆果断模样给孩子看，孩子能感受到这种刻意的安排，也不会从心底去向往这种人生模式。

而这个患得患失能不能改变呢？当然可以改变。变化气质，本身就是做功夫的目的。但是这绝对不是做功夫的方式。你越是要改变气质（不管是要求自己还是要求孩子），越是改变不了。要自己一下变好，这是要做圣人的欲望；要孩子做好，这是求全责备的欲望。有这个欲望，从这个欲望出发，结出的果实一定是恶果。如何改变气质呢？这个过程充满着快乐。我们耐心地学习心斋的功夫，自能知道道路。但这里，我们先要看到问题，先要去感受，体验到身（包括家国天下，首先是家）的不通气之处。真实感受到问题所在。以后做功夫，始能一步一步，笃实前行。

1. 定静安虑得

反身，反己，在心斋这里，不是自我批评，而是返回自身，返回本己。身心家国天下是个大身体，这个大身体的根子在我身上。所以反身首先是返回吾身。在本（自己）上求，不在末（别人）上求。

《大学》开篇：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”定静安虑得，是儒门重要的功夫。心斋对此有个十分特别而精密的阐释。我们可以通过这个阐释，来理解何为真实的安身，何为真实的止于至善。

一位女性广告设计师，她在单位和同事吵架了。回到家，问问自己，是不是定下来了。她也许说，我定下来了，不是气得面红耳赤了。但这在心斋看来，还不是定。心斋的定是“不求于末”（己身为本）。你跟她吵架了，即便是她错了，你也应当了解，在那个时候，不管怎样和她争论，她都不会改变主意，那都是些意气之争。你要从自己身上找原因。不求于末，求诸本心，这个是心斋说的定。这个“定”，是每个人回家都能拿去检省自己的。

而“静”呢？你确实已经做到了定，已经不在心里责备那位同事，而是反省自己。这个时候你丈夫碰碎了一个杯子，你的气就不打一处来了。你平常不是这样的，现在这样，显然是受到吵架一事的影响。心斋讲“万物不能挠己”，这个是静。

如果这个女设计师已然做到静了，她不再埋怨同事，不再被它事轻易扰乱心境。她一个人在家里坐着，悠闲无事地看着肥皂剧。这个还不是安。因为真正安，是安于乾道。心斋讲“首出庶物，至尊至贵，安也”，首出庶物就是《易》里面的乾道。乾道刚健有力，生生不息。如果你真的没有被同事干扰，你的心应该是安顿在乾道上。这个时候，你一定充满活力，把剩下的设计图画好。

当然，这个女设计师，吵完架回家，可能就在画设计图，也没有想过一点吵架的事情。但她画图的时候，不似从前，灵光四射，充满想象力。这个就没有做到“虑”。心斋解释虑说“知几先见，精义入神，士止久速，变通趋时”，因为真正做到安于乾道，一定充满创造力，灵光四射。

而“得”呢？如果你真能做到定静安虑了，那么吵架这件事情随即转化成你生命中的一个正向的力量。如果第二天上班，你能坦然面对那位同事，并且觉得你生活中的一切都井然有序，那就是得了。如前文所说，就像一只鸟，一抬头，一飞，一停，一切都恰到好处。鸟能在世上安身，如同人在世上安身。“绵蛮黄鸟，止于丘隅”鸟落在丘隅上，多十公分，少十公分，都可能摔倒。可是鸟没有私心杂念，“色斯举矣翔而后集”，一飞一停，一切自自然然，恰到好处。这就是“得”！

按照心斋这个说法。你若没有做到得，说明那个虑只是光景假象。如果没有做到虑，那么安只是假安，没有真的安于乾道。如果没有做到安，那么静也是假的静，你在潜意识里还是被外物所挠扰。如果没有做到静，那么定也只是表象。

所以这个定静安虑得，心斋讲得极好。极其严密。语录只记了几句话，我们读书时如能通俗地，生动地把定静安虑得讲出来，即便是中学毕业生，他们也能对照自己的生活，反思自己。这些道理，我们读中哲专业的，还可能没有一个水果小贩理解得深刻。因为他们可能对生活的体会更深。

我节录心斋的话，整理出一个表格，学友们可以常常拿来自省：

定：不求于末

静：不能挠己

安：首出庶物

虑：精义入神

得：绵蛮黄鸟

这个表，只是在茶余饭后时，对照自己的身心，了解自己的状况，体会何为万物一身。这个表不能当饭吃。比如，我感受到我的日常生活中，常常是做不到静的。做不到就是做不到，怎么做到呢？那就需要接下来的功夫。我们目前有这个体会即可。定静安虑得只是给我们的功夫指明一个方向，还不是具体的转化人生的方法。我们带着这个方向，带着定静安虑得的视野，继续跟着心斋走便是。

1. 安身的效验

真的安身，真的通气之后，人应对事情会变得截然不同。比如面对梦境。有的人，梦到地震了，天塌下来了，或许在梦中惊吓，甚至惊醒，或者在梦中奔走呼号。而心斋遇到这样的梦，则是只手托天。

心斋有很长时间的修身实践。到了二十七岁，心斋“夜以继日，寒暑无间”地体仁。如此经过两年，到了二十九岁，心斋在梦中真切地体会到了“万物一身”：

一夕，梦天坠，万人奔号，先生独奋臂托天起，又见日月列宿失次，手自整布如故，万人欢舞拜谢。醒则汗溢如雨，顿觉心体洞彻，而万物一体、宇宙在我之念益切，因题其壁曰：“正德六年间，居仁三月半。”（《年谱》）

一天晚上，心斋梦到天塌下来，千万人奔走哀号。心斋先生见此，奋臂把天举起来。又看到日月，星宿，都乱套了，于是亲手整理，让它们按照往常的方式运行。千万人欢迎鼓舞，拜谢心斋。心斋醒来，挥汗如雨。顿时觉得心体透彻。而且，万物一体，宇宙在我，这些感受更加真切。于是心斋在墙上题写：“正德六年间，居仁三月半。”

心斋先生，三个半月，终日只是发挥仁体，没有丝毫人欲参杂。这样的心境，睡梦中，忽有一个感触，产生了天塌下来的梦境。在这个梦境中，仁心发用，没有丝毫闪躲犹豫，只手承当。

正是这个体验，让他真实地感受到了身心家国天下一体之“大身”是如何发用的。

自此以后，心斋先生的动静语默，都在这个本体之中。他对人的爱，是发自这个本体，这个爱发出去，人人都能感受到这真爱，于是人人爱之。他对人的信，也是发自这个本体，所以人人信之。所以，很多事情，别人做不了，心斋却能很轻易地做到。

时诸弟毕婚，诸妇妆奁厚薄不等，有以为言者。先生一日奉亲坐堂上，焚香座前，召昆弟诫曰：“家人离，起于财务不均。”令各出所有，置庭中，错综归之，家众贴然。（《年谱》）

心斋先生三十四岁的时候，各位兄弟都结婚了。可是诸位新娘的嫁妆却厚薄不均。你觉得你吃亏，我觉得我吃亏。就这样，家人有了一些是非。心斋先生知道这个情况，便在一天把父亲守庵公奉在堂上，在父亲座前焚香，把众兄弟叫过来，告诫他们说：“家人的疏离，从财务不均匀开始。”心斋让众兄弟把自家的财产都拿出来，心斋自己去分配。大家都心服口服。

这样的事情，能做成，实在是太不一般了。这样的事情也就心斋可以做到，换个人，哪怕分配财务比心斋分配得公平，都做不成。心斋在和家人长期的相处过程中，一言一行，皆从天理良知上发出，没有一毫人欲之私。所以他做出的安排，在家人之间不会收到任何质疑，没有人觉得他会跟别人串通好，欺瞒自己。即便重新分配的时候，可能让一些人吃亏，但大家就是完全不生怨怼。这就是心斋所说的“安身以安家则家齐”，“信人直到人亦信”。

不仅在家中如此，在乡民中亦如此。心斋生前，安丰一代民风彪悍。安丰有许多草荡，土地歪歪斜斜，民众常常因为争夺田产发生争斗。均分草荡，平息争斗的事情，地方官员无能为力。而心斋，因为立本安身，在乡民中有极强了人格感召力，因而能把田地分好，而且上百年都没有变动。心斋可以把这件事情做成，不在于他分得多么公平，只在他的立本安身上。心斋在《均分草荡议》中说，他把土地分成若干块，并且根据土地的好坏分给众人，可能给一些人分10块，可能给一些人分15块，可能给一些人分20块（“十段二十段不拘”）。这种分法，完全依赖乡民对心斋的尊信。经过这一变化，安丰一代，流民随减少很多，社会治安，社会生产，社会风化皆极大的改善。这即是心斋常常引用的“身安而天下国家可保也。”、“利用安身”（《易》）

以上是心斋立本安身的一些事情。了解这些事情，我们立本安身的功夫并不会有什么变化。但这个道路，五百年前有人走过，脚印还在。我们如今再走，可以循着先儒的脚印，可以有一点亲切踏实的感觉。