

# 心理学视角的庄子撝宁解<sup>\*</sup>

奚彦辉

(贵州师范大学马克思主义学院, 贵阳 550001)

**摘要:**“撝宁”乃是《庄子·大宗师》中提出的一种境界理念,用以形容得道者不为外在纷扰所扰而能保持内在之定静心。庄子撝宁观以厄言的叙事喻显了这样的至理,即以宇宙的想象力看待万物,以虚阔之境界心映照死生,则一切纷扰都将因洞明玄览而无挠吾心。“心”有定持、主宰、正定功能,能够以其境界形态超越外物撝扰。作为心-物关系的境界化表达,庄子撝宁观的实质是要人通过“心-物”→“道-物”→“心-道”→“心-物”的认知序列实现自身的境界性升华,而至于撝宁境界之实现,则不可避免地需做知止、外物及去成心的工夫努力。

**关键词:**撝宁;厄言;宇宙想象力;心-物关系;成心

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2020)05-0392-05

《庄子》乃是先秦典籍中较为独特的一个文本。相较于其他诸子,《庄子》没有明显的用世目的,而更着重于对心灵及意义的至真追求。在庄子的思想世界中,既有人间世的因应、“德”之充养、“有用”“无用”的辩证看待,更有“小”“大”之分、“物”“我”相待及“内”“外”之别。对于庄子的心理思想诠释一直是学界关注的焦点。以往的研究或是侧重庄子心理思想的总体性诠释,或是对庄子心理思想的单维分析(郭晓飞,2007),再或是从心理学视角进行的庄子思想解读(谭娟晖、张敏生,2013),抑或是与西方心理学理论的比较研究(李树军、张鲁宁,2011;李娟,2012)。不得不承认,其中尚缺乏对《庄子》文本的焦点解读,而本文正是在此向度下展开的一种探究努力。

## 1 “撝宁”的语境及其思想蕴涵

作为一个专门的语词,“撝宁”一语最早见于《庄子》一书中。撝宁既是庄子所倡显的一种境界理念,同时亦是个体在纷繁撝扰中的一种静定智慧,因之有必要深入探究。

### 1.1 “撝宁”之古义探源

“撝宁”一语最早出现在《庄子·大宗师》篇中。其中南伯子葵向女偶求得道之法,女偶告之曰:

吾犹告而守之,参日而后能外天下;已外天下矣,吾又守之,七日而后能外物;已外物矣,吾又守之,九日而后能外生;已外生矣,而后能朝彻;朝彻,而后能见独;见独而后能无古今;无古今,而后能入

于不死不生。杀生者不死,生生者不生。其为物,无不将也,无不迎也,无不毁也,无不成也,其名为撝宁。撝宁者,撝而后成者也。

郭象将“撝宁”<sup>\*\*</sup>注为:“夫与物冥者,物萦亦萦,而未始不宁也。”成玄英疏之为:“撝,扰动也。宁,寂静也。”(成玄英,2011, pp. 140-141)(宋)林希逸将之释为:“撝者,拂也,虽撝扰汨乱之中,而其定者常在,宁,定也,撝扰而后见其宁定,故曰撝宁。”(林希逸,1997, p. 111)(宋)吕惠卿注为:“将迎成毁,虽皆撝之,而我未尝殆也,故名之曰撝宁。”(吕惠卿,2009, p. 132)(清)宣颖则这样作解:“于世途扰攘中而得吾心之大定,故名为撝宁。”<sup>\*\*\*</sup>依钱穆先生的解释,“撝”“是指对外面所接触的一切敌乱纷扰”,而“宁”则是指“此心之沉静安定。”(钱穆,2012, p. 26)要言之,撝宁主要是指个体在纷繁撝扰中保持内在的静定,并能够以其境界心超越外物之撝扰。

依此文本,“撝宁”境界之生成主要有两重前提:一是撝宁境界之达成需经历阶段性的工夫修炼,需经历“外天下”“外物”“外生”“朝彻”“见独”“无古今”“入于不死不生”等阶段性累积。需由远及近、由外及内、由易到难地做工夫性努力。此中尤突出一个“外”字,“外”即遗也,“外天下”“外物”“外生”三段工夫历程由远及近地分别对应的是忘世、忘物与忘我;“朝彻”意为“廓然如平旦之清明”(宣颖注);“见独”即见一<sup>\*\*\*\*</sup>,“见独”即能够彻认古今

<sup>\*</sup> 基金项目:中国博士后科学基金面上项目“传统‘化’之观念的人学意蕴”(2011M500702)的后续研究成果。

<sup>\*\*</sup> 《广雅·释诂》将“撝”释之为“乱也”,《说文》将之释为“扰也”。归纳言之,“撝”主要取挠、扰、迫、搅之义。

<sup>\*\*\*</sup> 转引自:[清]刘凤苞撰,方勇点校,南华雪心编[M].北京:中华书局,2013:160.

<sup>\*\*\*\*</sup> “唯达者知通为一”(《齐物论》)

为一、死生为一、成毁为一,能够“合古今为一时,通死生为一贯”(陈详道注)\*;“无古今”即古今一也;“入于不死不生”则死生一也;“杀生者不死,生生者不生”意为“绝贪生之妄觊,故曰杀生;安性命之自然,故曰生生。死生顺受,是不死不生也。”(王先谦,2012,p.81)简单地说,“朝彻”实为悟,为觉解,是一朝之彻悟;“见独”,即见一、见道,洞晓多数常人无法察知的天、道、宇宙;“无古今”,实是要人超越“物”之视野中的古今之分,而以宇宙大化看待“物”见的古/今;“入于不死不生”则是得道的至高境界,让人看到物无成毁、复通为一。

其次,撝宁境界达成的另一重前提是“撝而后成”。“撝而后成”即“经许多磨折,方能得道。若致虚守寂以求道,便算不得宁。”(刘凤苞,2013,p.160)“撝而后成”内蕴了前在“撝”扰经历对静定境界达成的必要。若是没有前在的“撝”扰经历,那么其所实现的亦不是真正的“宁”\*\*;而从“外天下”到“外生”不断地持之守之,其实质正在于经历了天下之撝、物之撝与死生之撝。

## 1.2 撝宁之为“德”

庄子哲学重“道”,重“道”之意在其可成为个体之“德”。“德者,成和之修也。”(《德充符》)“德”可以为人所分有,可经由修守而达至,最终成为“人”的内在智慧。撝宁实为一种“德”,《人间世》中讲,“自事其心者,哀乐不易施乎前,知其无可奈何而安之若命,德之至也。”常识视域中,“撝”之所来,首在“物”扰,然外在之物对个体不成其为“扰”的根本恰在得“道”。“风之过河也有损焉,日之过河也有损焉。请只风与日相与守河,而河以为未始其撝也,恃源而往者也。”(《徐无鬼》)日光照曜与风之吹拂皆会造成河水减失,但“河”却并不以之为扰,其所恃的根本正在于源头之水的不断注入。庄子以“河”喻“人”,以“源”喻“道”,个体恃“道”则自然“心”不生焦扰。此喻实说明个体不断分有“道”以成就“德”,心倚至德则知“道通为一”,知分、合、成、毁皆一。

作为一种卓然之德,撝宁是以“无”之工夫修守为前提的。“无为名尸,无为谋府;无为事任,无为知主。体尽无穷,而游无朕;尽其所受乎天,而无见得,亦虚而已。至人之用心若镜,不将不迎,应而不藏,故能胜物而不伤。”(《应帝王》)《庚桑楚》中亦写道:

彻志之勃,解心之缪,去德之累,达道之塞。富、贵、显、严、名、利,六者,勃志也;容、动、色、理、气、意六者,缪心也;恶、欲、喜、怒、哀、乐六者,累德也;去、就、取、与、知、能六者,塞道也。此四“六”者,不荡胸中则正,正则静,静则明,明则虚,虚则无为而无不为也。

胸中能去除富、贵、显、严、名、利,容、动、色、理、气、意,恶、欲、喜、怒、哀、乐,去、就、取、与、知、能,则自然能够正、静、明、虚。“正”可致“静”,“静”可致“明”,“明”可致“虚”,“虚”故能“无为”,“无为也,而后安其性命之情。”(《在宥》)撝宁之德是以“无我”为前提的,人的很多躁烦、苦恼、不安、惑患、忧惧均是与我连在一起的。个体之所以“感”到撝扰,正因有“我”之利、欲、情、执,正因此利、欲、情、执之“我”,方有被撝获、被撝攫之对象化实体。正因此体非“空”,才有受撝之现实,才有被撝而又无法得脱的陷溺之境。与之相应,庄子即是要去除人之“情”,“无人之情,故是非不得于身。”(《德充符》)

## 2 厄言的叙事与宇宙想象力

在《庄子》文本中,有三种独具特色的叙述方式,分别是寓言、重言与厄言。其中,寓言多以对话方式展开,以表达寄寓之意;重言则是借别人的话展开自己的叙事;厄言则为曼衍之言,取水到处流淌之意。庄子恣肆汪洋、正言若反、徜徉神转的卓思恰是通过此三种方式显发出来的,其中,厄言尤其具备对常识的颠覆力。作为弥散性、创造性的叙事表达,厄言是支离之言、不言之言,更多时候它是要打破人们的常识认知,破除遮蔽世人洞晓“至大”的障眼法;同时它更是要通过撞击与颠覆给人们创造出琢磨、省味的空间,让人用心识填补语言的裂隙。此又是因于,“庄子想要表达的最深刻的东西,是无法用世俗的人类语言来表达的”(郑开,2016,p.35)。故庄子厄言的叙事实是要人们以超越性的想象力看待万物、世事及人生,继之以实现心的逍遥。

庄子文本中有许多颠覆人们常识认知的言说方式。作为庄子独创的叙事策略,厄言的实质就是要启思人们超越常识的世界图景,要人以独特的想象力超越眼见、能见及所见的古/今、人/物、成/毁、是/非图式;就是要启思人的宇宙想象力抑或宇宙意识(郑开,2016,p.3)。此又是因于,庄子哲学起于对天地万物流变不已之观法,庄子深识,天地万物、有

\* 转引自:[宋]褚伯秀撰,庄子义海纂微[M].上海:华东师范大学出版社,2014:204.

\*\* 对于缺乏相关经历或修炼之人,即使自认为处于宁静与淡泊状态,那么其所处的“宁”亦是不稳固的。当个体面临更大撝扰,抑或是情欲与“诱惑唤起物”相接时更易被“他物”所扰。

情生命皆泊然而生、又然而死,生与死宛若一环。不仅人之生命为“气”之积聚变化,而且个体生命亦随时间而化转,人与万物皆“比形于天地而受气于阴阳”(《秋水》)。“人”本身仅为“气”之一种存在形式,既已置身于此,则只能在此大化之流中,此是“人”作为生命所能体悟但却无力改变的必然性事实。

在《逍遥游》开篇,庄子即带领人们进入到一个宏阔的想象力世界:鲲鹏之大、大椿之寿,大得夸张、久得荒诞,但非此夸张、荒诞,不足以表达超越性的真实。此实是庄子带领人们想象更大物象、更浩瀚宇宙及更玄妙实在的厄言路径,其实质是要人超越有限的视界、贫乏的想象、俗见的遮蔽。此是因于,以俗观之,常人之所见、所闻往往为地籁、人籁,却鲜能想象“天籁”;但多数人的不想象、无法想象、缺乏想象并不等于“天籁”不存在。多数人的无法想象,并不等于我们所未见、未能想象的事物及世界不存在、不真实。庄子以厄言的叙事,以颠倒的、不符合常理的逻辑叙事带领人们进入对“大”的想象<sup>\*</sup>。庄子启喻世人超越有限的遮蔽,而以“心”去识见并想象无限与广大。但庄子又并不以“大”为至“大”,“久”为至“久”,“小”为至“小”,并不断打破此小/大之分。其实质正是要破除人们以眼前的“所谓真实”为唯一的真实,要人看到万物成毁皆一,彻识“凡物无成与毁,复通为一”(《齐物论》);要人们通过对“大”之想象超越“小”的执见,继而实现境界性之升华。

### 3 “撝宁”与庄子的“心-物”关系论

“心-物”关系向来是中国哲学的一对核心范畴,同时亦是中国心理学史研究的七对范畴之一(燕国材,1998,p.5)。要之,庄子“撝宁”观在本质上探讨的正是“心-物”关系,《大宗师》篇虽未明言“撝”所直指的对象,但是透过全书精义可知,撝宁得以实现的本体确然为“心”<sup>\*\*</sup>。“撝”的本体是“心”,最终实现“宁”的依然是“心”;“宁”是“心”之宁,是此“心”在纷繁搅扰中的静定持守。

在一般的常识理解中,“心”对应的是“物”,“物”又构成撝扰或搅乱己心的直接对象源头。每每“心”与“物”接,则有种种情执陷溺、魂神不宁的现象生发。然物与物异,物之价值不同,心识亦会随之发生变化。所谓“以瓦为注者巧,以钩为注者惮,以黄金为注者殢。”(《达生》)在一般的常识理解中,“物”是造成自身烦扰的“根源”,但究其实则不

然。于物质外,“心”之体悟、觉解、择取、定持对人之存在的意义似当更重。

要之,作为一种境界理念,“撝宁”源自对天地、得失、生死及造化的通彻体认。天地是至大的,相对于天地大化,撝扰之物对真人、至人、神人极小而近于无,真人、至人、神人并不以万物相对待、相分别、相计虑、相侵夺。因于天地万物与人本为一体,故“心”对万物并不觉其为事、为谋、为怪,故心物不相撝。于斯,更可见“心”对“物”撝的定止功能。“心”有定持、主宰、正定之功,能够以其境界形态驾驭抑或超越外物撝扰。能够被撝扰的是“心”,能够超越外物撝扰的依然是“心”。“境”在根本上与“识”有关,不同的心识可产生迥然别异的心境。于斯更可见心之灵动、主宰义,可见心对物的辩证关系。作为“道-物”关系基础上的创造性表达,庄子撝宁观的实质就是要人通过“道”的视角看待万物、纷繁、是非及死生,让人通过“心-物”→“道-物”→“心-道”→“心-物”的认知序列,实现自身的境界性升华。庄子撝宁观喻显了这样的至理:即经受或遭遇外物撝扰未必一定会导致“心”之惶惧烦忧,面对外物撝扰,“心”依然可以保持摇曳中的定持,实现对外物撝扰的超越。

### 4 撝宁境界生成的工夫路径

庄子“撝宁”观以骹乱中的静定心之建立启喻世人,其核心要义是要人以内在的定持超越世间的流变与撝扰。于斯途中,知止、外物、去成心恰是撝宁境界生成的必然工夫路径。

#### 4.1 心之知止

“知止”向来是中国哲学倡显的一种文明理念。“知止不殆”(王弼,2011,p.125)“文明以止”(杨天才,张善文,2011,p.207)“于止,知其所止”(朱熹,2016,p.5)“吾生也有涯,而知无涯,以有涯随无涯,殆已”(《养生主》)皆是知止观念的明确表达。《大宗师》篇虽未明确将“知止”与“撝宁”联系起来,但是通观《庄子》文本深意可知,“知止”恰是撝宁生成的必由路径。“人莫鉴于流水而鉴于止水,唯止能止众止。”(《德充符》)依成玄英的疏解,“唯止是水本凝湛,能止是留停鉴人。”(成玄英,2011,p.106)流水无法鉴物,唯止水能鉴,能鉴故使人“明”。与之相应,庄子撝宁观的实质所表达的正是知止之心,心知止方能使物撝、物扰、物论止息。在这个意义上,《庄子》知止与《大学》的定静工夫实有异曲同工之妙。

\* “大”在此乃是庄子用以破除人们俗见的一种笔法。

\*\* 在“其为物,无不将,无不迎,无不成,无不毁”(《大宗师》)一句中,“物”所指的主体确然为“心”。

《德充符》中亦讲“平者,水停之盛也”,成玄英这样疏解,“停,止也。而天下均平,莫盛于止水。”(成玄英,2011,p.118)“止”能够达到“平”的功效,而“平”又是实现“宁”的前提。《人间世》中讲的“吉祥止止”亦是知止之义。成玄英将之疏为,“止者,凝静之智。言吉祥善福,止在凝静之心。”(成玄英,2011,p.82)“止则虚,虚则明。”(褚伯秀,2014,pp.114-115)攪宁境界实现的一个前提阶段是“朝彻”,朝彻即为澄明,是根本性的觉解;朝彻的实质是庄子通过道-物关系的认知比较,让人获至真知,让人“以明”;而此彻悟境界的前提亦在心之知止。

#### 4.2 外物的工夫持守

如前所述,庄子攪宁观本质上探讨的是“心-物”关系。如是,即需处理好“应物”问题,处理好对于“物”的价值择取。

物是有形、有相、有声的自然及社会存在的代名词,“凡有貌象声色者皆物也,物何以相远?夫奚足以至乎先?是色而已。则物之造乎不形,而止乎无所化。”(《达生》)貌、象、声、色是物的基本特征,物又是不断变化,有死生的。正所谓“道无终始,物有死生。”(《秋水》)万物皆有待而生、有待而死,成毁盈失,人心牵搅。常识世界中,“物”之构成攪扰源,恰因其可与人发生种种价值关联。庄子充分看到这样的存在现实,即外“物”看似美好,有时却是与生命及自由相悖的。社会生活中人们往往因外在之“物”或“物欲”而戕害生命、陷途网罗、攪结己心,此在庄子看来尤不可取,故必以“外物”为“攪宁”达成之工夫阶段。接顺庄子之意,外物不仅需在“物”与“物”之间进行价值比较,更需在“物”与“道”、“物”与“心”、“物”与“生命”间进行权衡,需在根本性比较中弱化“物”在“心”中的权重。如是即需做“外”物的辩证工夫,降低“物”之于“道”、之于“生命”及“心”的价值,做到“何肯以物为事”(《德充符》)。通过辨论、省思及价值抉择,经由“外天下”“外物”到“外生”逐个阶段地持之、守之\*。而“外生”即是要去除“死”之悲、惧、哀、恐,去除“生”之固恋迷执,做到“死生无变乎己”(《逍遥游》)。

#### 4.3 去成心的虚、忘之道

攪宁境界之达成需做知止、外物的工夫践履,更需在此基础上做去成心的修守努力。现实的生活世

界中有太多因人心封执而起是非、敌对的事实,故庄子特以“成心”名之。作为庄子独创的概念,“成心”是指成见或主观偏见,它“有我的自以为是,有我的一堆成见”(李振纲,2009)。“有成心则有是非、有好恶,心会被外物所牵引,不得安宁。”(王博,2004,p.162)“夫随其成心而师之,谁独且无师乎?”(《齐物论》)师心即以成心为师,有成心,则物在此“心”中留驻并占据空间。成心存于胸中的一个必然后果是“是非”之生,是“以无有为有”(《齐物论》)。庄学深识,“境有逆有顺,心便执是执非。”(成玄英,2011,p.31)以成心观之,往往此是而彼非,己是而人非。成心生,则是非起。尤有进者,庄子更深感“成心”造成人与人之间的不理解,造成人与人之间的藩篱,甚至是产生人与人之间误解、敌对、怨恨的机括箭簇,构成多数人难以避免的“黠暗”(《齐物论》)。《山木》篇中物固相累的寓言,更是鲜活地喻显了“成心”乃造成与人与人之间不理解及疏隔的根源。

去成心即是要人不执于小,不执于一时,不执于利害,不执于是非彼此,就是要人虚其心。去成心是一个不断践履的工夫历程,而心斋\*\*则是去成心的关键。“若一志,无听之以耳而听之以心,无听之以心而听之以气。听止于耳,心止于符。气也者,虚而待物者也。唯道集虚。虚者,心斋也。”(《人间世》)船山先生这样解之,“心斋之要无他,虚而已矣。”(王夫之,2009,p.112)林希逸则这样注解,“‘听止于耳’,则不入于心;‘心止于符’,则与物相合,便是物我对立。虚者,道之所在,‘唯道集虚’,只此‘虚字’便是‘心斋’也。”(褚伯秀,2014,p.115)心斋即是要做“虚”心的工夫,即是要去除成心的封执\*\*\*。庄子所言的“忘”亦是让人去成心,“故养志者忘形,养形者忘利,致道者忘心矣。”(《让王》)忘心,即去除主客二分、物我对立之心,去除此对立心、分别心。忘的至高境界是“坐忘”,颜回先忘仁义,后忘礼乐,最终坐忘\*\*\*\*,正是“忘”之境界的不断提升。孔子盛赞颜回坐忘境界曰,“同则无好也,化则无常也。”宣颖解之,“同则无好”乃“无私心”之意,“化则无常”为“无滞理”之意。无私心则与道同体,无滞理则识大化之本。同于道,通于化,即具备宇宙意识,具此

\* 因于“天下疏远易忘,资身之物亲近难忘”(成玄英注),故“外”的功夫亦需由远及近地展开。

\*\* 《在宥》篇中讲的“心养”亦含去成心之意。“鸿蒙曰:‘意!心养。汝徒处无为,而物自化。堕尔肢体,吐尔聪明,伦与物忘,大同乎溟涬,解心释神,莫然无魂。’”(《在宥》)

\*\*\* 《人间世》篇讲,“瞻彼闾者,虚室生白”。“闾”为“虚空之性”(赵虚斋注),“室虚则阳明生,心定则天光发。”(陈碧虚注)参见:[宋]褚伯秀.庄子义海纂微[M].上海:华东师范大学出版社,2014:114-115.

\*\*\*\* “堕肢体,黜聪明,离形去知,同于大通,此谓坐忘。”(《大宗师》)

宇宙意识自然能化除“小”之遮蔽,化除“物”之干扰。“忘”足以去是非,化仇怨,去封执,“忘”的最终效果是不以是非为是非,不以“成心”应物及物论。究竟言之,斋、外与忘皆是“无”的工夫路径,是“虚”“无”的不同名称,其实质皆是要达到“虚”其心的功效。虚则能大,能大则能明。“虚”其心则宇泰定,宇泰定则自樱宁。

## 5 结论

总之,庄子樱宁观乃是指纷繁樱扰中的静定心、境界心之挺立。它以厄言的叙事,以宇宙的想象力要人实现对外物的超越,实现心、道的合一。庄子樱宁观的启思在于:人可以在纷繁的人间世保持樱而后成、虽樱而益宁的静定状态,可以其境界心实现对外物樱扰的超越。其实质是要人在“道-物”的观待中,通过心的工夫修守实现境界心的超越。在此过程中,以“大”、以“明”化除“物”的局限与“小”之遮蔽,恰是庄子樱宁观的核心要义;而知止、外物及去成心则是樱宁境界实现的必由工夫路径。

## 参考文献

- [宋]褚伯秀. (2014). 庄子义海纂微. 上海:华东师范大学出版社.
- [晋]郭象注, [唐]成玄英疏. (2011). 庄子注疏. 北京:中华书局.
- 郭晓飞. (2007). 庄子情欲本质及其调节的心理思想管窥.

- 心理科学, 30(1), 244-246.
- 李娟. (2012). 庄子心性学与超个体心理学的心性修养思想比较共通之处. 山东社会科学, (1), 168-171.
- 李振纲, 王素芬. (2009). 化解“成心”对生命的遮蔽——解读《齐物论》的主题. 河北师范大学学报(哲学社会科学版), (2), 52-57.
- 李树军, 张鲁宁. (2011). 庄子“心斋”、“坐忘”思想与超个人心理学比较研究. 河南社会科学, (1), 198-201.
- [宋]林希逸. (1997). 庄子内篇口义校注. 北京:中华书局.
- [清]刘凤苞撰, 方勇点校. (2013). 南华雪心编. 北京:中华书局.
- [宋]吕惠卿撰, 汤君集校. (2009). 庄子义集校. 北京:中华书局.
- 钱穆. (2012). 双溪独语. 北京:九州出版社.
- 谭娟晖, 张敏生. (2013). 论庄子哲学中的积极心理学思想. 湖南社会科学, (1), 33-36.
- [魏]王弼注, 楼宇烈校释. (2011). 老子道德经注. 北京:中华书局.
- 王博. (2004). 庄子哲学. 北京:北京大学出版社.
- [清]王夫之. (2009). 老子衍、庄子通、庄子解. 北京:中华书局.
- [清]王先谦. (2012). 庄子集解(第2版). 北京:中华书局.
- 燕国材. (1998). 中国心理学史. 杭州:浙江教育出版社.
- 杨天才, 张善文. (2011). 周易. 北京:中华书局.
- 郑开. (2016). 庄子哲学讲记. 桂林:广西人民出版社.
- [宋]朱熹. (2016). 四书章句集注. 北京:中华书局.

# A Psychological Interpretation on the Concept of Ying Ning by Chuang Tzu

Xi Yanhui

(School of Marxism, Guizhou Normal University, Guiyang 550001)

**Abstract:** Ying Ning is a realm concept which appeared in <Zhuangzi · Grand Master> described person who can not be disturbed by the outside. The concept of Ying Ning shows the truth with the narrative metaphor of randomness, which treating all things with the universal imagination and reflecting the life and death with the empty and broad state of mind, while all troubles will not disturb the mind. Mind has the function of holding, dominating and positive, which can surpass the disturbance of other things with its state form. As a realm expression of mind - things relationship, the essence of Ying Ning is to realize the sublimation of one's own realm through the cognitive sequence of "heart - things" → "Tao - things" → "heart - Tao" → "heart - things". Among them, knowing where to stop, eliminating things, and getting rid of deliberate heart are the inevitable path to achieve Ying Ning.

**Key words:** Ying Ning; randomness; Cosmic imagination; heart - things relationship; deliberate heart