

# 儒家视野内的怨及其化解\*

高志强

(安徽大学哲学系, 合肥 230601)

**摘 要:**儒家以怨的发生、危害和化解为理论框架,构建了个体和社会怨情的理论体系。道德人格的缺失是个体怨情产生的根本原因,耽溺于利、为善以求福报和不忘旧恶是个体怨情产生的直接原因。个体怨情压抑于心,危害着心理健康,扭曲着道德人格。儒家通过涵养道德人格化解个体怨情的路径可以概括为:求仁而得仁则无怨;忠恕则无怨;安于礼乐则无怨;诗可以怨;以直报怨。社会怨情的产生主要源于苛政、不公和重刑轻教。社会怨情是社会动乱的根源。儒家化解社会怨情的路径可以概括为:闻怨而敬德迁善则民无怨;政均则民无怨;仁政则民无怨。

**关键词:**怨;儒家;道德人格;心理健康

**中图分类号:**B8409

**文献标识码:**A

**文章编号:**1003-5184(2018)03-0199-05

## 1 引言

当主体在生存境遇中自感受伤、不公而又无力反抗时,只能选择暂时隐忍、压抑当前的情感驱动力和行为冲动。怨即是主体在此隐忍的过程中,由于反复咀嚼被压抑的情感而产生的积累了愤恨不平、自卑嫉妒和抑郁烦躁等负性情感的一种复合性情感。在持久的隐忍中,怨固化为弥漫性的情感体验模式,内化为人格的基本成分。即使主体在适宜的时机得偿所愿地实施了报复,怨也不会就此消逝,因为怨已然落实为主体稳定的、没有明确指向性的情感体验模式。舍勒(1999)指出怨“是一种没有明确前因后果的心灵自我毒害。”怨作为即时情感的“理性克制”与克制后非理性情感的酝酿蓄积的矛盾体,蕴涵着巨大的负性情感驱动力,毒害着主体的社会认知、情感体验和行为抉择。儒家以怨的发生、危害和化解为理论框架,构建了极具特色的个体和社会怨情的理论体系。

## 2 怨的发生论

### 2.1 个体怨情的发生

道德人格的缺失是个体怨情产生的根本原因,荀子曰:“邪秽在身,怨之所构。”(《荀子·劝学》)不注重修身养德,邪念秽行充斥于身心,则不能对郁结于心的创伤性情感进行理性观照和德性化解,内心怨尤自然绵绵不绝。此外,儒家还探讨了个体怨情产生的直接原因:

第一,耽溺于利则怨。孔子曰:“放于利而行,多怨。”(《论语·里仁》)一方面,唯利是图则往往会

因侵害他人利益而招致怨憎,邢昺(1999)疏曰:“每事依于财利而行,则是取怨之道也。故多为人所怨恨也。”另一方面,汲汲于利则时常会因欲求得不到满足而心生忧怨。张栻(1999)曰:“放于利而行者,凡事每求便于己也。怨由不得其欲而生,彼虽每求便利而事,亦岂能尽利于己哉?不得其欲则怨矣。其胸次扰扰,无须臾以宁也。”钱穆(2002)认为:“惟《论语》教人,多从自己一面说。若专在利害上计算,我心对外将不免多所怨。”

第二,为善以求福报则怨。《论语·卫灵公》载:“在陈绝粮,从者病,莫能兴。子路愠见曰:‘君子亦有穷乎?’子曰:‘君子固穷,小人穷斯滥矣。’”孔子及门人陷于困境,子路怨愤地质疑道:“君子也会有困窘之时吗?”言下之意:君子孜孜于道,不辍仁义,理应得到福报,不应遭遇困顿。孔子释疑道:“君子能够固守穷困,而小人一旦身处困境,就会恣意妄为。”君子践行仁义,自适于正己修身,不会对他人进行道德苛责,也不会对自己的道德行为进行功利主义的预设,更不会苛求德福一致,因此即使身陷穷困,也能够乐在其中;小人为善,苛求福报,当自认为德行没有获得相应福报时,便会心生怨尤。《国语·晋语二》载:“惠难遍也,施难报也。不遍不报,卒于怨仇。”

第三,不忘旧恶则怨。孔子曰:“伯夷、叔齐不念旧恶,怨是用希。”(《论语·公冶长》)对于过往的纠葛和创伤,如果不能给予理性的观照和德性的化解,反而念念不忘、耿耿于怀,那么怨情不仅会在持

\* 基金项目:安徽省高校人文社会科学研究重点项目(SK2018A0029),安徽大学博士科研启动经费项目。

通讯作者:高志强, E-mail: perfectidea@126.com。

久的系念中酝酿放大,而且会在反复咀嚼中沉淀为主体情感体验的主导模式。

## 2.2 社会怨情的发生

社会怨情是当民众感到利益受损或不公而又无力反抗时,在不得已的压抑和隐忍中所形成的一种群体性的负性情感。儒家从以下三个方面探讨了社会怨情产生:

第一,苛政则民怨。《左传·昭公八年》载:“作事不时,怨讟动于民。”执政者不能“使民以时”,妨碍民众的生产、生活,就会构怨于民。《国语·楚语下》载:“蓄聚不厌,其速怨于民多矣。积货滋多,蓄怨滋厚,不亡何待。”执政者横征暴敛、不恤民生,就会蓄怨于民。孔子感叹:“苛政猛于虎也!”(《礼记·檀弓下》)苛政之下,自然是民不聊生、怨声载道。

第二,不公则民怨。社会公平正义的缺失会引发民怨。社会公平正义首先是分配公平,《国语·周语上》载:“分均无怨”,孔子曰:“不患寡而患不均”(《论语·季氏》)。儒家的“均”,不是平均主义,而是在礼的规范下的有差别的分配公平。历史上平均主义的呼声恰恰是由分配不公引起的社会怨情的非理性表达,平均主义思想反过来又加剧了民众对社会资源占有和支配中的占优者的盲目怨恨和敌视。其次是政治生活的公平。《大戴礼记·子张问入官》载:“政均则民无怨”,《大戴礼记·盛德》载:“贤能失官爵,功劳失赏禄。爵禄失则士卒疾怨,兵弱不用,曰‘不平’也。”民众在政治生活中不能得到公平、公正的对待,无法通过建设性渠道参与政治生活,改善生活境遇,就会因“不平”而怨忿。最后,执政者离道失德会妨碍社会公平正义,进而引发民怨,《荀子·正论》载:“桀纣者,其志虑至险也,其志意至闇也,其行为至乱也。亲者疏之,贤者贱之,生民怨之。”

第三,重刑轻教则民怨。孔子曰:“不教而杀谓之虐”(《论语·尧曰》)《荀子·宥坐》载:“不教其民,而听其狱,杀不辜也。”不以仁爱之心教化民众,动辄滥用刑狱杀罚惩戒就是政治暴虐和滥杀无辜。《大戴礼记·礼察》载:“刑罚积而民怨倍。”重刑轻教、大兴刑狱,民众深感政治的残暴和自身的无辜,怨艾之心必然会不断蓄积。

## 3 怨的危害论

### 3.1 个体怨情的危害

源于对受伤感或不公平感的压抑而产生的怨,不会随时间的流逝而自动化解,因为最初的压抑只是在权宜的隐忍中枕戈待旦。作为受害者的受伤感和作为弱者的无能感之间所涌动的心理驱动力,使得怨如同幽灵般潜伏于心,扭曲着道德人格,危害着心

理健康。时机未成熟时,主体在隐忍中不断蓄积对怨恨对象的敌意和报复冲动,并不时将怨恨投射于他人,迁怒于弱者,甚至进行自我的价值贬低或反向攻击;时机成熟时,怨则爆发为怒,即时释放压抑已久的负性情感驱动力。

怨会扭曲主体的道德人格,故儒家将“怨”与“不怨”视作君子与小人、仁与不仁的重要分际。孔子曰:“人不知而不愠,不亦君子乎?”(《论语·学而》);“唯女子与小人为难养也,近之则不孙,远之则怨。”(《论语·阳货》);荀子指出君子“见闭则敬而齐”(《荀子·不苟》),而小人“见闭则怨而险”(《荀子·不苟》);“君子能则宽容易直以开道人,不能则恭敬缜细以畏事人;小人能则倨傲僻违以骄溢人,不能则妒嫉怨诽以倾覆人。”(《荀子·不苟》)孔子将“无怨”视作仁者的核心人格特质,《论语·颜渊》载:“仲弓问仁。子曰:‘出门如见大宾,使民如承大祭。己所不欲,勿施于人。在邦无怨,在家无怨。’”孟子亦以正己而不怨人作为仁者的核心人格特质,孟子曰:“仁者如射,射者正己而后发。发而不中,不怨胜己者,反求诸己而已矣。”(《孟子·公孙丑上》)

### 3.2 社会怨情的危害

当怨蔓延为某一群体或阶层情感生活的共同内容时,会导致不同群体或阶层间的对立和敌意,引发社会动乱。儒家将民怨视作社会动乱的根源,《左传·成公十六年》载:“怨之所聚,乱之本也。多怨而阶乱。”荀子曰:“政令不行,而上下怨疾,乱所以自作也。”(《荀子·致士》)如果民怨蓄聚不断,社会阶层交相疾怨,那么社会动乱就会一触即发。

## 4 怨的化解论

### 4.1 个体怨情的化解

道德人格的缺失既是怨情产生的根本原因,也是怨情作用的严重后果。儒家主张通过涵养道德人格来化解怨情,从而使怨情的化解与道德人格的塑造相得益彰。

第一,求仁而得仁则无怨。感性欲求的满足有待于外,人若陷溺于感性欲求,为物所役,就会时常因欲而不得而置身忧怨之中。儒家认为仁、义、礼、智的德性禀赋于天,内在自足。如果主体切己自反,自觉体认内在自足的德性,并以之节制和引导感性欲求,就能乐以忘忧,从感性忧怨中解脱出来,在“为仁由己”(《论语·颜渊》)的精神自由境界中浸润于无待于外的道德快乐。孔子曰:“求仁而得仁,又何怨?”(《论语·述而》)孟子曰:“万物皆备于我矣,反身而诚,乐莫大焉。”(《孟子·尽心上》)

第二,忠恕则无怨。忠、恕是为仁之方,是儒家

仁道的一体之两面。曾子在概括孔子的“一以贯之”之道时说:“夫子之道,忠恕而已矣。”(《论语·里仁》)“尽己之心为忠”(朱熹,1983),忠是“己欲立而立人,己欲达而达人”(《论语·雍也》)的内在德性真诚不容己的显现。在人际冲突中,忠是以自我反思和批判取代对他人的指责和埋怨。孔子曰:“躬自厚而薄责于人,则远怨矣。”(《论语·卫灵公》)以尽己之心责己厚,责人薄,既可以使自己从怨忿中解脱出来,也可以避免与人结怨。孔子曰:“善则称人,过则称己,则怨益亡。”(《礼记·坊记》)对于人际纠葛,首先检讨自己的过错,以此正己修身,并真诚地称颂别人的善举,可以化解人际怨尤。《荀子·法行》载:“身不善而怨人,不亦远乎!”自身不善、不正,却迁怨于人恰如南辕北辙。

“推己及人为恕。”(朱熹,1983)恕是在积极共情的基础上所获得的“己所不欲,勿施于人”(《论语·卫灵公》)的理性宽容精神。《大学》絮矩之道即恕道,《大学》载:“所恶于上,毋以使下;所恶于下,毋以事上;所恶于前,毋以先后;所恶于后,毋以从前;所恶于右,毋以交于左;所恶于左,毋以交于右:此之谓絮矩之道。”《荀子·法行》载:“孔子曰:‘君子有三恕:有君不能事,有臣而求其使,非恕也;有亲不能报,有子而求其孝,非恕也;有兄不能敬,有弟而求其听令,非恕也。士明于此三恕,则可以端身矣。’”以恕道待人接物,藉由换位思考和共情的理性理解和宽容他人,便能“远怨”、“无怨”。

贯穿于忠恕之道的是儒家求诸己的社会认知风格,孔子曰:“君子求诸己,小人求诸人。”(《论语·卫灵公》)当遭遇挫败时,君子会进行内部归因,是以无尤无怨;小人却会进行外部归因,故而怨天尤人。孟子曰:“爱人不亲反其仁,治人不治反其智,礼人不答反其敬。行有不得者,皆反求诸己,其身正而天下归之。”(《孟子·离娄上》)爱人、治人、礼人却得不到积极回应,君子将反思自己是否心正身修,并不去指摘他人。通过求诸己的反思不断正己修身所展现的是自强不息、精进不辍的积极乐观精神,又何来怨忿?孔子曰:“正己而不求于人,则无怨。上不怨天,下不尤人。”(《礼记·中庸》)曾子曰:“同游而不见爱者,吾必不仁也;交而不见敬者,吾必不长也;临财而不见信者,吾必不信也。三者在身曷怨人!怨人者穷,怨天者无识。失之己而反诸人,岂不亦迁哉!”(《荀子·法行》)“求诸己”则无尤无怨,不自我反思却偏执地怨怼他人则形同缘木求鱼一般迂谬。求诸己的社会认知风格高扬了主体的自觉、自律、自主、自立(高志强,2016),然事之成败并不是主体一己之力所能左右,而是环境中一切因素之

积累的总和力量使然(张岱年,2010),儒家将之归因为命对于人为的裁断。《荀子·荣辱》载:“自知者不怨人,知命者不怨天。”儒家在人力极限处构建了“命”,以命来解释求诸己的无效,“从而在内心便可以得到形而上的慰藉:当超乎人力的结果体现了命的制约时,精神的困惑便得到了化解”(杨国荣,1993)。

第三,安于礼乐则无怨。《礼记·乐记》载:“乐至则无怨,礼至则不争。”儒家将身心安顿于礼、乐的范导,藉由礼乐涵养道德人格,以此化解内心怨恨和人际纷争。礼是根据人的性情制作出来以节制和文饰人的性情的,《礼记·坊记》载:“礼者,因人之情而为之节文。”通过礼的外在节制和文饰,可以涵咏人的内在道德情感,使人和合亲善而无怨,《礼记·燕义》载:“是以上下和亲而不相怨也。和宁,礼之用也。”君子在礼的规范和涵养下立身处世,因而与人和谐相处而心无怨尤,《礼记·礼器》载:“君子有礼,则外谐而内无怨。”儒家乐教认为音乐可以抒发负性情感,涵养道德情感。一方面,怨可以借助音乐得到平和、婉约的疏导;另一方面,音乐优美的旋律可以陶冶性情,净化和升华自然情欲的盲目冲动,化解内心的怨戾之气,回归平和、安定的心境。

第四,诗可以怨。孔子提出了“诗可以怨”的儒家诗教命题。邢昺疏曰:“诗有‘君政不善则风刺之’,‘言之者无罪,闻之者足戒’,故可以怨刺上政。”(何晏,皇侃,1999)黄宗羲则认为:“怨亦不必专指上政,后世哀伤、挽歌、遣谪、讽喻皆是也。”(黄宗羲,1985)纵观《诗三百》之怨,除怨刺上政外,更多是对郁结于心的普遍怨情之抒发。朱熹(1983)注曰:“怨而不怒”,意指诗可以使怨在以“中和精神”为特质的儒家文化范围内得到理性的洗汰和委婉含蓄的抒发,从而消弭怨的负性情感驱动力和破坏性冲动。然而,不能脱离朱熹“诗可以怨”的诠释语境,以偏概全地把“怨而不怒”作为儒家情绪管理的普遍原则。儒家主张“虽怨而不失其性情之正”(钱穆,1985),怨而止乎礼义。见到不义之举,不平则鸣,挺身而出,也是儒家精神的应有之义。

第五,以直报怨。孔子曰:“匿怨而友其人,左丘明耻之,丘亦耻之。”(《论语·公冶长》)隐匿内心的怨恨,表现出虚伪的友善,由不得已的内在压抑与外在伪善之间的冲突所造成的心理张力会不断扭曲主体的道德人格,故孔子以之为耻。与匿怨相对,儒家提倡内不自欺、外不欺人的直德,倡导以直报怨。

儒家不主张以怨报怨和以德报怨。《论语·宪问》载:“或曰:‘以德报怨,何如?’子曰:‘何以报德?以直报怨,以德报德。’”《礼记·表记》载孔子曰:

“以德报德则民有所劝,以怨报怨则民有所惩。”“以德报怨则宽身之仁也,以怨报德,则刑戮之民也。”以怨报怨是以敌视的心态和情绪化的冲动报复结怨者。以怨报怨对结怨对象或有惩戒之效,然不顾是非缘由,只图报仇泄愤,恐致无休止的怨怨相报,不能真正化解怨情。朱熹曰:“以怨报怨,则日日相槌斗打,几时是了?”(黎靖德,1986)以德报怨是用恩德来回报怨仇。基于两个方面的原因,儒家不主张以德报怨:一方面,从社会效果来看,以德报怨是取怨之道。皇侃疏曰:“所以不以德报怨者,若行怨而德报者,则天下皆行怨以要德报之,如此者,是取怨之道也。”(何晏,皇侃,1937)另一方面,以德报怨不能真正化解怨情。孔子视以德报怨为“宽身之仁”,孔颖达疏曰:“今以德报怨,但是宽爱己身之民,欲苟息祸患,非礼之正也。”(李学勤,1999)以德报怨,常人甚难施行,即使能够做到,大多也不是发自本心,不过是息祸保身的权宜之策罢了。朱熹曰:“只是以德报怨,也不自得。如此只是伪,只是不诚。”(黎靖德,1986)况且把高远难行的以德报怨推行为普遍的报怨准则,结果往往只会流于形式,走向虚伪。

对于孔子提出的以直报怨,朱熹注曰:“于其所怨者,爱憎取舍,一以至公而无私,所谓直也。”(朱熹,1983)以直报怨不是报仇泄愤,而是根据是非、曲直、公私,以公平正直的方式回报怨仇。直道是对情感的理性化升华和德性化提升,故以直报怨可以从根本上化解怨情,朱熹曰:“若以直报怨,只是依直报之,恰如无怨相似。”(黎靖德,1986)“以直云者,不以私害公,不以曲胜直。当报则报,不当则止,是则虽曰报怨,而岂害其为公平忠厚哉?”(程树德,1997)以直报怨则能“不念旧恶”,“如此人旧与吾有怨,今果贤邪,则引之荐之;果不肖邪,则弃之绝之,是盖未尝有怨矣。”(黎靖德,1986)以直报怨体现了儒家的中道精神,既克服了以怨报怨的情绪化冲动,也扬弃了以德报怨的高远难行。儒家直道是理性和德性向情感的灌注,是情理交融下道德人格的自觉挺立,因而以直报怨可以从情和理两个方面根本化解怨情,诚如朱熹所言:“以直报怨,则无怨矣。”(黎靖德,1986)

#### 4.2 社会怨情的化解

第一,闻怨而敬德迁善则民无怨。儒家重视民情,视民情为社会治理的风向标。《尚书·康诰》载:“天畏棗忱,民情大可见。”天命靡常不可料知,唯民情可现实把握。《尚书·康诰》载:“怨不在大,亦不在小”,“呜呼,敬哉,无作怨!”《左传·成公十六年》载:“夏书曰:‘怨岂在明,不见是图,将慎其细

也。’”儒家对民情特别是民怨保持着高度的敏感与敬畏,认为民众的怨诽表达了对现实政治的不满与抗议,反映了执政的失误与弊病,不论大小、显隐,执政者都应诚敬、审慎地对待。《国语·周语上》载邵公曰:“防民之口,甚于防川。川壅而溃,伤人必多,民亦如之。是故为川者,决之使导,为民者宣之使言。”如果压制民怨,则民怨会在噤声中不断酝酿蓄积,终将导致天怒人怨、川壅而溃。《尚书·无逸》载:“小人怨汝詈汝,则皇自敬德。”《左传·襄公三十一年》载子产曰:“我闻忠善以损怨,不闻作威以防怨。”执政者应当倾听民怨,视民怨为改进执政水平的依据,以此不断革新政治,改善民生。

第二,政均则民无怨。《大戴礼记·子张问入官》载:“政均则民无怨”,《国语·周语上》载:“分均无怨”,促进社会公平正义是消弭社会怨情的根本途径。政治权力的开放性和社会阶层的流动性是体现社会公平正义的重要标志。“学而优则仕”(《论语·子张》),儒家主张赋予民众平等接受教育的权利,使民众能够通过接受教育而获得参与政治生活的平等机会,从而打破贵族对政治权力的世袭垄断,促进社会阶层的流动。荀子曰:“论德而定次,量能而授官,皆使人载其事而各得其所宜。”(《荀子·君道》)“虽王公士大夫之子孙不能属于礼义,则归之庶人。虽庶人之子孙也,积文学,正身行,能属于礼义,则归之卿相士大夫。”(《荀子·王制》)只有当民众可以通过建设性渠道获得改善自身境遇的平等机会时,才能从根本上实现社会公平正义,消除社会怨情。

第三,仁政则民无怨。仁政是儒家的政治理想,儒家仁政主张“以不忍人之心,行不忍人之政”(《孟子·公孙丑上》),同情人民疾苦,不断改善民生。孔子曰:“择可劳而劳之,又谁怨?”(《论语·尧曰》)孟子曰:“以佚道使民,虽劳不怨。以生道杀民,虽死不怨杀者。”(《孟子·尽心上》)诚能以仁政治国,民众即使辛苦劳作,甚或因罪获刑,也不会有怨恚之心。《国语·周语下》载:“居俭动敬,德让事咨,而能避怨。”执政者励精图治、生活节俭、言行恭敬、厚德谦让、广开言路,既是施行仁政的前提,也是避免构怨于民的重要保障。儒家仁政重教轻刑,教化民众迁善远刑,促使人心向善、民心思定,以此预防民怨产生,孔子曰:“道之以政,齐之以刑,民免而无耻;道之以德,齐之以礼,有耻且格。”(《论语·为政》)孟子曰:“善政不如善教之得民也。善政民畏之,善教民爱之;善政得民财,善教得民心。”(《孟子·尽心上》)“民咸孝弟而安让,此以怨省而乱不作也,此国之所以长也。”(《大戴礼记·千乘》)弱势群

体不能成为被社会遗忘的角落,《礼记·礼运》载:“使老有所终,壮有所用,幼有所长,鳏寡孤独废疾者皆有所养。”救助弱势群体,使其能够共享仁政惠泽,以此消除弱势群体的幽怨,《大戴礼记·千乘》载:“兼而爱之,则民无怨心。”

### 5 未来研究的展望

对儒家怨论的深入挖掘有助于构建本土化的怨及其化解理论。未来研究应对中国传统文化中道家 and 佛教思想中的怨论进行整理发掘和理论构建,进而对儒释道怨论的理论旨趣进行比较研究。这将为透视和化解现代人的怨情提供一个有益的理论视角。未来研究还应基于当前理论研究的成果,对怨情的发生、危害及其化解开展实证研究,检验并发展本土化的怨及其化解理论,这也是发掘中国传统文化的当代价值的基本路径。

### 参考文献

- 程树德. (1997). 论语集解 (p. 1017). 北京: 中华书局.  
高志强. (2016). 《论语》中的归因思想探析. 心理学探新, 36 (1), 3-7.

- 黄宗羲. (1985). 黄宗羲全集: 第十册 (p. 87). 杭州: 浙江古籍出版社.  
何晏注, 邢昺疏. (1999). 论语注疏 (pp. 51, 237). 北京: 北京大学出版社.  
何晏注, 皇侃疏. (1937). 论语集解义疏 (p. 205). 上海: 商务艺术馆.  
黎靖德. (1986). 朱子语类 (pp. 1136, 578, 578, 1137, 1135). 北京: 中华书局.  
李学勤. (1999). 礼记正义 (pp. 1472, 1473). 北京: 北京大学出版社.  
刘小枫. (1999). 舍勒选集 (上) (p. 401). 上海: 上海三联书店.  
钱穆. (1985). 论语新解 (pp. 89, 424). 成都: 巴蜀书社.  
杨国荣. (1993). 外在天命与主体自由的二难困境——理学对力命关系的考察及其内蕴. 福建论坛 (人文社会科学版), (1), 4-9.  
张岱年. (2010). 中国哲学大纲 (p. 450). 北京: 昆仑出版社.  
朱熹. (1983). 四书章句集注 (pp. 23, 23, 130, 157). 北京: 中华书局.  
张栻. (1999). 张栻全集 (上) (p. 95). 长春: 长春出版社.

## Resentment and Its Solution in the View of Confucianism

Gao Zhiqiang

(Department of Philosophy, Anhui University, Hefei 230601)

**Abstract:** The resentment theory of Confucianism takes generation, harm and solution of resentment as theoretical framework, and constructs a distinctive theoretical system of individual and social resentment. The lack of moral personality is the fundamental reason of individual resentment. Indulgence in benefit, seeking for accordance of virtue and happiness, can't forgetting old contradictions are the direct causes of individual resentment. Resentment is depressed in mind, distorts moral personality, and threatens mental health. The way that Confucianism dissolves individual resentment through cultivating moral personality can be concluded as follows: Seeking for benevolence and just getting benevolence, loyalty and consideration, settling in rites and music, poetry can express resentment, requiting resentment with integrity. Social resentment stems from misrule, injustice, heavy penalty and light education. Social resentment is the root of social turbulence. The way that Confucianism dissolves social resentment can be concluded as follows: learning from the social resentment to improve self-virtue, enhancing social justice, and implementing benevolent governance.

**Key words:** resentment; confucianism; moral personality; mental health