

張群談修養

● 王成聖

修身要重天人合一

人生在世，都希望活得健康，但什麼是健康？在西方人看來，擁有強健的體魄便好。但中國人看健康，不只是體格強壯，還有心裡坦蕩，精神暢旺，身心皆健全，不能有精神病。西方有許多富豪，擁資億萬，肥馬輕裘，嬌妻美妾，無不俱臻。然而他總覺得寂寞，淒涼，心理徬徨。像美國的霍華·休斯，晚年把自己關在中美洲自購的一個孤島上，整日疑心有人要謀殺他。而希臘故國王歐納西斯，生活窮奢極欲，藉迎娶美故總統甘迺迪遺孀來提高自己的名聲。這都是心理不健康的關係。

反觀中國哲人，對人生的追求，卻不重財富、人欲，而注重內心的修養。這是因為中國傳統的思想，是天人合一的。在自然界有傲雪的松柏，也有隨時榮枯的小草，但不管是什麼，有它一定的生命順序，只要順著自然生活即可，這就是天人合一。

由這種天人合一的思想發展出來的修身功夫，便是大學上所說：「誠意、正心、修身、齊家

、治國、平天下」，簡單的十三個字，表達出人生至高的境界。自古以來，中國的讀書人幾乎都順著這個路子走。即使到了聲光電化，電腦萬能的現代，中國知識份子仍秉承這個傳統開拓自己的人生。

近代人物循此路涵詠自己，成功者不在少數，古人不談，單以近人來講像吳敬恆、胡適、蔡元培、張群等人都是。尤以壽命長短、對人生體察及修養功夫來說，張群無疑的是箇中翹楚，他活了一百零三歲，畢生做高官，但卻能看薄名利，得失不繫於心。他對人生卻有不同的體認，也就是說他有與眾不同的修養功夫。四十年前，他有一句膾炙人口的名言，「人生七十才開始」。

此話一出有人以為他想長生不老，其實不是，他只是說人生要活得愉快，「不知老之將至」，他引証孔子在論語為政篇中的一段話：

「吾十有五，而志於學；三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而隨心所欲，不踰矩」。

即人生到了七十歲，思想才成熟，才會少犯錯。這時也才是真正做事的時候。不過，人到了

七十歲，生理機能會衰退，要想維持耳聰目明，身心健康，為社會所推崇，對國家有貢獻，便必須平素痛下修身養性的功夫才行。

「五養訣」能發人深省

張群「談修養」有專書問世，主要內容分為「養身、養心、養慧、養量、養望」五個部門。如何達到這五個層面，他認為要多讀聖賢書，往聖先賢談修養的著述甚多，研讀時如能融會貫通，擇善固執，往往一兩句話就受用不盡。張氏個人對孔子在論語為政篇中的那段話即有很深的體認。他說：「照孔子的修養標準，則八十以上的修養，應該偏重於立人啟後，立人的極致是為生民立命，啟後的極致是為萬世開太平」。他舉日本新津珊樹所著「四十歲後的健康生活」一書中提到的，許多偉大的哲學家、文學家、藝術家、音樂家都是在七十歲以後，才完成他最成功的作品。像歌德（Johann Wolfgang Von Goethe）的名劇「浮士德」第二部是八十二歲時完成的。麥柯蘭基羅（Bunarroiti Michelangelo）直到八十九歲還有許多名畫產生。戈雅（Francisco



①



②

①一九八七年張群（左）百齡壽誕，今總統李登輝（右一）當時以副總統身分代表各界致贈畫冊祝賀。本文作者（右二）以國民大會主席團主席、川康渝文物館董事長身分在會場接待。

②一九一一年張群（前左）與蔣中正（前右）在東京合影。

Jose de Goya)著名的繪畫「鬥牛場三十二騎士」，係七十二歲的作品。日本人槻文彥所編「言海」大辭書，到六十六歲自認需要修詞，持續研修，到八十二歲才大功告成。這些都是立人啟後的例子。

談到個人修養，張群也有許多與眾不同的認識，他發明的「五養訣」。「養身、養心、養慧、養量、養望」讀之令人叫絕。

養身要能笑口常開

在養身方面：他認為最重要的要保持身心平衡，心理安適。要做到這一步，便必須培養(一)規律的生活，(二)愉決的心情，(三)勤勞的習慣。

所謂規律生活，張群認為要從「起居有時，飲食有節」做起，簡簡單單八個字看來容易，做起來卻不容易。因為人有七情六慾，好逸惡勞，年輕的時候，自恃本錢厚，體力足，不肯節制，或恣意口福，或縱情聲色，酒肉徵逐，通霄達旦。什麼定時作息，食不尚精，皆置諸腦後。殆疾病侵襲，健康衰退，再想鍛鍊身體，已經時不我予，只有眼睜睜的步向「英年早逝」。

張群是軍人出身，軍旅規律的生活，粗礪的食物；養成他良好的生活習慣。因而畢生作息有節，飲食清淡，得享遐齡。

其實規律的生活也不是一成不變，如果毫無變化，生活也會枯燥無味。所以西方人很注重休閒，也就是調劑生活情趣。歐美國家的人民，多能工作時勤奮工作，每到週末必往尋歡作樂，或郊遊、或跳舞。最起碼也會全家外出吃一頓，換

換口味。這種調劑，有時雖亂了定時作息，但不能算是沒有節制。

我國人民不懂得休閒，所以商店、飯莊很少有定期休假的。不過，近年來，勞動基準法實施以來，工廠或其他行業的員工，除星期天外，已有定期休假制度。公家機關的公務員也強制休假，便是重視休閒的表現。

前些年，政府幾位年輕能幹的首長，如尹仲容、陶聲洋等都在五十幾歲過世，乃工作過勞之故。因而政府近年主動替部會首長安排休假，強制休息，這些都是重視生活品質的表現。

不過，一個人的生活品質，除有形的休假以外，還是要遵循中國傳統的涵詠功夫，就是養氣持志，養氣是心平氣和，持志是固守某項興趣，儘力追求完美。像攝影藝術大師郎靜山，致力攝影藝術創新，將攝影美術化，創造山水、翎毛、花卉等別具風格的藝術畫面，由於興趣持續不衰，使他不知老之將至，年齡早逾百歲，猶健步如飛，精神旺盛，此養氣持志之助也。

而愉快的心情，張群認為就是「樂觀處世」，樂觀就是笑口常開。外國人有句俗諺：「每天三次笑，醫生來不了」。(Three Laughs a day keeps the doctor away)，心情愉快，病痛自然減少。張群曾說，他在韓國漢城看過一幅小對聯：「一笑一少，一怒一老」，這句韓國的格言很有道理。我國古代典籍中也有類似的說法，韓國人也許就是從漢文典籍中體驗出來的。不過，這幅對聯，張群認為還不夠明確，他把它改寫成「大笑一次，年輕一天，大怒一次，短壽一年。」

這樣令人看了更能一目了然。

不錯，現代醫學證明「憂鬱為百病之源」，消化不良，胃及十二指腸潰瘍，心臟病、高血壓、糖尿、氣喘、甲狀腺腫大、腰酸背痛、關節炎，都和情緒有密不可分關係。所以如能除去憂慮，心胸開闊；必可延年益壽。

勤勞的習慣，就是勞動成自然，凡事自己動手，不要他人代勞。張群認為人體如轉動的門軸，常常轉動即不會生鏽，也像流動的溪水，不會腐臭。平日我們使用的機器，久置不用就會生鏽，必須不斷的擦洗保養，才能保持功能。人體跟這些事物的道理一樣，長期不用，組織就會慢慢的萎縮。所以呂氏春秋上說：「流水不腐，戶樞不蠹」，後漢名醫華佗也說：「人體欲得勞動」，道理十分簡單，許多人知物性而漠視人性，十分奇怪。

勤勞的習慣，可自幼養成，掃地、洗衣、煮飯等許多卑賤的工作，都自己來做，久之自然形成。古時我國士大夫輕視賤役，以致「四體不勤，五穀不分」，遭勞動人民嘲笑。

其實知識份子也要勞動，孔子說：「我少也賤，故能鄙事」，連聖人都自充賤役，一般人為何不能？

曾經雄霸歐陸的拿破崙，各國君主見而股慄，但他對勞工極為敬重。有一天，他外出散步，適遇一群苦力槓抬重物迎面而來，侍從叱令退讓，他立即阻止，他說：

「對於正在工作中的勞工應加尊重，任何低微的勞工，對於人群的貢獻，必優於逸樂無事之

輩。除勞動外，還要經常運動來鍛鍊身體。尤其平常伏案工作的人，更要每天做些運動，以維護健康。

張群認為運動要持之以恆，才能收到效果。

如果一曝十寒，反而有害無益。他寫過一首「不老歌」，把練身的方法全包括在內：

起得早，睡得好，七分飽；
常跑跑，多笑笑，莫煩惱；
天天忙，永不老。

這首歌由新聞記者登在報紙上，曾經風行一時。

去私慾保持淡泊胸懷

張群談養心，「心」指的不是胸腔生理上的心臟，而是指思想行為的本源。孟子說：「我善養吾浩然之氣」，就是這種思想本體。儒家說「心」，是由「誠意」、「正心」為起點，繼而齊家、治國、平天下。

張氏認為個人修身，「養心」非常重要，養心的前提是必須承認人心原本純潔、善良、雖然人性的本質，在哲學上有很多爭議。但承認心本純良，就是覺得心有「良知」。「良知」是一面鏡子，可辨是非、別善惡、去私慾、存天理。古來思想家對養心之道，要求甚多，但張氏由實用的觀點提出：(一)虔誠的信仰，(二)淡泊的胸襟，(三)堅毅的意志，(四)永恆的熱忱。這四項作為養心的方法：

信仰是思想的羅盤，有虔誠的信仰，才能執

著理想，勇往直前，力求貫徹。張群認為宗教信仰是信仰的一種，廣義的信仰尚包括對主義的效忠，對國家的熱愛和對理想的追求。懂得信仰，必可專一不移，拳拳服膺。

支配我國傳統思想的儒家，主張以「主敬」作為修養的方法。張氏解釋「主敬」有兩項意義；內心存誠「主一」，精神貫注，心不放逸。對外要臨事「莊敬」，毫不苟且。也就是說只要一個人專心一志，自會隨時懷有莊嚴神聖的使命感。革命黨人對於主義的信仰，雖無宗教形式，基於共同的理想和目標，必須和信仰宗教一樣，具有犧牲的決心和勇氣。對於這種功夫，張群不是空口白話，而是身體力行，例如他在上海市長及外交部長任內，和侵華日本軍閥週旋。大陸撤守前三訪「雲南王」盧漢，均是出入虎穴，抱定必死的決心前往的。

保持淡泊的胸襟：張群認為就是孟子所說的「養心莫善於寡欲」，能寡欲才能不計得失，永存本性。而寡欲必須先培養自制的功夫。自制才能淡泊，不為色引，不為物誘。這套功夫，他是由西遊記悟出來的。西遊記中的唐僧去西天取經，他先降服一條玉龍，化作白馬供腳程，再收復一頭本領齊天的猿猴作隨行伴當。含義就是要先收拾散亂的心意，專心去取經。白馬代表放逸，猿猴寓意善變，唐僧去掉這兩重欲念，才能寧靜致遠。

張氏認為保持淡泊之心，首重慎獨，就是不欺於暗室。他舉例說東漢的循吏楊震，當政清廉，有位他提拔的縣令趁黑夜送他黃金十斤，被他

拒絕，縣令說：「暮夜無知者」，楊震說：「天知、神知、我知、子知，何謂無知？」像楊震黑夜卻金，才真正做到了慎獨的功夫。

張群曾做封疆大吏，又是軍人出身，但他不像一般軍人，建立自己的班底，編練自己的軍隊。他無論在什麼崗位，都是單人獨騎，兩手空空，從未為自己打算什麼，是真正的淡泊本色。

再說堅強的意志，張群認為就是一種「定見」，就是秉承信仰，認定目標，鏗而不捨，貫徹到底。形諸於外的，就是一種「決心」，也是孟子所說：「自反而縮，雖千萬人吾往也」以及「富貴不能淫、貧賤不能移、威武不能屈」的精神。

張群認為「志」表達於外，就是氣，而氣是「集義所生者」，他所常說「義憤填膺」，這詞句裡的「義」和文天祥所稱讚的正氣都是浩然之氣，也都是集義所生之氣。張氏覺得集義養氣，像拿破崙練兵一樣，必須首用「裡打出」、「外打進」的方法，從內心上操持，多做明理達義的功夫。一旦修鍊到氣，即可正氣充實於內，義行磅礴於外，遇有賊仁背義，禍國殃民之徒，就可義憤填膺，奮起撲滅了。

再說永恆的熱忱，張群認為人生要有定向而專一的內燃力，憑著實踐信仰的堅決意志，依賴永恆的熱忱，不斷的支持與鼓舞，義無反顧的幹下去。他舉例說孔子當年為實現他的政治理想，率領諸弟子周遊列國，席不暇暖。他先被匡人圍困，繼在陳、蔡絕糧，又被狂妄的楚狂接輿、長沮、桀溺等人嘲笑，譏諷他「明知不可為而為之

「。孔子雖遭遇困難，但絕不洩氣，推銷他政治理想的熱忱始終堅決，他對子路說：「鳥獸不可與同群，吾非斯人之徒與，而誰與？天下有道，丘不與易也。」如果孔子沒有濟世救民的抱負和熱忱，恐怕不能成爲「一代素王」和萬世師表了。

養慧要讀好書明事理

張群談養慧，就是培養智慧。所謂智慧，世俗稱爲聰明，但張群認爲聰明不足以涵蓋智慧，智慧應有三要素，就是學識經驗，智慧根基和思辨能力。而智慧形成的過程，就是實踐，實踐就是吸取知識學問而來培養智慧。而張氏的體認卻認爲知識學問不等於智慧，專門讀死書，食古不化的人，我國稱之爲「兩腳書櫥」，外國人稱爲「有知識的某人」，均無補於國家社會。真正的智者，是藉知識經驗，通過慎密的思辨，找出方向，力行實踐，才能得到更大的成就。而吾人養慧，張氏也歸納出四個方法，就是寧靜、去蔽、求知和實踐。

寧靜就是保持冷靜的頭腦；以堅強的意志和極大的自制力，來堅定內心的主宰，不爲任何欲念動搖，不受任何外力搖撼。張氏舉例說新約記載，耶穌在最後的審判中，對一切惡毒的控訴，始終不答一語。以致審判官很覺奇怪，對於一些無理的侮辱、嘲弄和譏諷，連旁觀者都感到激憤，但耶穌始終鎮靜如常。這種定力需要很大的力量，唯具有大智慧的人才能辦到。

去蔽就是除掉「心障」和「理障」，心障就

是人會受物欲的蒙蔽，理障就是受主觀的蒙蔽。

張群認爲去蔽最好的方法，就是孔子所說的四大戒條：「毋意、毋必、毋固、毋我」。毋意就是摒除成見，在證據、事理未明察之前，不可先入爲主的認定事物的真象。彷彿帶著有色眼睛看東西，戴上藍色鏡片，則一切是藍的，帶上黑鏡片，一切都是陰暗的。這都是不對的，要保持心理的明亮，客觀的看事情，才能找出真相。毋固就是不可囿於一隅。荀卿批評戰國時代的各派學者，就有「墨翟蔽於用而不知文，慎到蔽於法而不知賢，莊周蔽於天而不知人」，大哲學家尚有此蔽，我們平凡人更不可不慎。毋必就是不要武斷。毋我就是沒有私心，能做到孔子所說的四「毋」，就可打通智慧成長之門。

求知就是好學的精神，莊周說：「吾生也有涯，而知也無涯，以有涯隨無涯，殆已。」所以張群認爲求知要把握重點。張氏認爲最大啟發智慧的學問是哲學和邏輯，哲學在窮究事物根本的道理，邏輯在窮究事物最初的理則。亦即王陽明所說的窮理致知。而這種格致的功夫，可從日常生活中去體驗。張氏解釋從生活中體驗智慧，愈是環境艱困愈是德慧長進之時，王陽明說：「經一蹶者，長一智」，張橫渠說「貧賤憂戚，至汝於成」，孟子說「動心忍性，益增其所不能」，都是同一個道理。

實踐就是力行貫徹，張群認爲不能「即知即行」，空有智慧也無補實際。他推崇孫中山的「知難行易」學說，認爲「能知必能行，不知亦能行」的說法尤其獨到。蔣中正總統參研書經「知

之匪艱，行之惟艱」的道理，更把「知難行易」學說加以發揚光大。他舉出蔣中正批評一般革命幹部：「雖然知道三民主義是國家民族的靈魂，但是對於三民主義終極的目的，認識還是不夠徹底，所以只能發揮一時的勇氣和力量。而沒有產生一種持久不斷的恆心，與自強不息的精神，所以不能力行。」他認爲蔣中正的話，把中國先賢和孫中山的知行理論歸趨於一而集大成了。

養量在能謙抑祛驕氣

張群談養量，「量」就是度量，一個成功的人，必有寬宏的度量，俗話說「宰相肚內能撐船」，就是說做大事的人，要有海闊天空的宏大度量。

張群認爲培養恢宏的氣量，不需要大智慧、大學問，只要能忍耐即可。所以他說養量要做到「弘毅」兩字，曾子說：「士不可以不弘毅，任重而道遠」，就是說讀書人度量大，氣度寬宏才能擔當大任。而弘毅三字，張氏也認爲應以「弘」字爲本，凡人能動心忍性，堅毅不拔，最後必底於成。他對養量也提出了四個基本要求：謙抑、應世、寬恕待人、忍耐自制、協和容衆。

所謂謙抑，就是虛心，祛除驕氣，不自做人。孔子說：「如有周公之才之美，使驕且吝，其餘不足觀也矣！」偉大如周公，孔子尚認爲驕不得，何況我輩凡夫俗子。

張群解釋，儒家解釋謙抑最爲明確，即「有勞而不伐，有功而不矜，有德而不居，謂之謙。有崇高之德，而卑以自牧，謂之抑」。這種不誇

功、不詭德、自處卑下的生活態度，証諸今世，有幾人能做到？

張群認為看大小是相對的而非絕對的，他舉例說，一座十多層的高樓，地面上的人看來十分崇高，但從飛機上下望，猶如兒童砌成的積木。所以他說自我膨脹的人，是「井底蛙」，是「夜郎」。我國古代的讀書人，大多懂得養量，例如老子說：「為道日損」。明儒呂坤說：「常看得自家未必是，他人未必非，便是長進；再看得他人皆有可取，吾身只是過多，便是長進。」曾國藩也說：「君子大過之處，只在虛心而已。」，又把他的書齋定名為「求闕齋」。而美國開國元勳富蘭克林更把修養的德目列成一表，觸犯一項即記一黑點。可見偉人都是非常謙抑的。

寬恕就是胸襟寬廣，涵容萬物。正如「海納百川，有容乃大」。張群解釋「恕」字，是「如」。「心」兩字，認為正是「恕」的最佳詮釋，詩經上說：「他人有心，予忖度之」，就是以自己的心理來忖度他人，就是恕。論語中說恕是「尊賢而容衆，嘉善而矜不能」。這話用在實踐上，就是博採衆議，豈不是就是今日的民主政治，民主主張「少數服從多數，多數尊重少數」，就是恕以相諒，犧牲己見，捨異求同。可惜今日我國社會有些人缺乏民主素養，不合己意，即面紅耳赤，強加於人，這不是民主，而是開民主倒車。

忍耐和「恕」字有相同之處，但忍耐偏重在「經得起考驗」，要百折不回才能有成。例如：孫中山推翻滿清，歷經十次失敗，才在武昌一役成功。而曾國藩以一介書生督練湘軍，歷經艱險

，始救平洪楊戰禍。都是忍耐成功的例子。

張群解釋：「忍」是沉得住氣，「耐」是吃得了苦。他舉例漢初張良志存復國，椎擊秦始皇不中之後，亡命下邳，黃石公要成就他便以圯上進履折辱他，訓練他的忍耐功夫，韓信少年時忍受惡少欺凌，穿出胯下，都是了不起的功夫。假如兩人反其道而行，即無以後的成功了。

如何涵詠忍耐，張群指出應從懲忿抑怒著手。常言道：「可與天爭時，可與地爭利，不可與人爭氣。」不過他又說「忍耐不是畏怯」，他認為「血氣之怒不可有，義理之怒不可無」。對於國家血仇，民族義憤，生民疾苦，絕不妥協，絕不忍讓，必須奮力予以剪除。所以忍耐不是鄉愿，亦非明哲保身，而是要辨義利，明是非，別善惡。

協和也是養量必要的功夫，尤其在科學昌明的今天，單打獨鬥很難成功，必須以仁愛的胸襟，坦誠的態度，主動與他人協調合作，才能成功。張群解釋，不同的顏色，可以綴成美麗的圖案，不同的聲音可以譜成動聽的樂曲，各種齒輪和螺絲釘都是機器不可或缺，唯有結合起來，裝配起來，才能發揮功效，所以協和也是非常重要的。

養望是以服務代領導

再說養望，張群解釋：「為人所仰曰望」，所以「仰」字有尊敬和信仰雙重意義。但要做到這一步，必須以誠信為基礎，待人接物坦誠無私，才能為人信賴和崇拜。

他指出世俗對養望有兩種誤解，就是：(一)致力聲望的培養。(二)獵取地位的捷徑。其實致力培養聲望的，如不能以謙抑為尚，徒擁浮名，必樹大招風，遭外來打擊。至於以養望獵取高位，一旦敗露，亦必為天下人所齒笑。歷史上記載王莽初輔幼主，謙恭下士，倡行新政，其門下諛之為周公。但周公「一飯三吐哺，一沐三握髮」，勤勞國事出自一片真誠。而王莽招賢納客，則為培植私人勢力。兩人是一公一私，一誠一偽，最後周公流芳百世，王莽遺臭萬年。所以張氏認為世不可欺，名不可盜，必須靠物望養成，實至名歸。他以個人的經驗，把養望的功夫，也提出四個原則，即以公誠化忿怨、以負責樹衆信、以服務為領導、以犧牲求創新。

先說以忠誠化忿怨，張群認為自私是人性的弱點，小自個人，大至團體，甚而國與國間，都會因私利而有紛爭。要化解這些紛爭，唯靠誠信，孔子說：「言忠信、行篤敬，雖蠻貊之邦行矣。」有誠信在蠻夷之地也行得通，文明社會豈有不成之理。而今文明社會紛爭頻仍，就是一般人缺乏誠信所致。唐朝中興名將郭子儀，功蓋天下，位極人臣，單騎入回紇營，而回衆請降，攜僮赴魚朝恩宴，魚某不敢加害，都是他以誠感人，以德服人的表現。

以負責樹衆信，就是對自己所擔任的工作，不辭勞怨，不避艱險，努力達成。張群認為肯負責的人，才有擔當，有擔當的人，才能為衆人信賴。他指出孔子曾為「委吏」，掌管倉廩出納，力求計算無誤，又曾做過「乘田」，管理菜圃牧

場，求牛羊茁壯，這都是負責的表現。

以服務代領導，張群指出今日社會，分工細密，人們互相依賴程度增高。一個人如能「已立人，已達達人」，隨時為他人服務，眾人對他的依賴度增高，仰望增長，眾望所歸，自然成為領導人物。耶穌對門徒說：「誰願為首，就必須做眾人的僕人」。孫中山於民國元年就任臨時大總統時也自稱「人民的公僕」，就是啟示我們，領導人必須為眾人服務。張氏更指出蔣中正總統曾進一步說明「服務為生活，生活為服務」，正是要領導人「以服務代領導」的名言。

以犧牲求創新，張群認為人難免一死，但要死而無憾，對人、對己、對社會國家做出一番貢獻，不一定要成大功、立大業，盡到人的本份，奮鬥不懈即可。他舉出張橫渠以「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」，理想過於崇高，達成不易。但蔣中正說：「生活之目的，在增進人類全體之生活，生命之意義在創造宇宙繼起之生命。」便簡明容易實行得多了。也就是「前人種樹，後人乘涼」的意思，只要盡到本份，就算對後世有了交代。

畢生不邀功不謀利

張群指出，古來志士仁人犧牲小我，謀求國家獨立，民族自由，就是犧牲以求創新。像黃花崗七十二烈士，因為了解生命的真諦，才將有限的生命貢獻出來。耶穌說：「一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，如死在地裡，就可結出許多粒麥子」，亦即犧牲小我，創造大我的意思。

文天祥被元兵俘虜，過伶仃洋時作詩：「人生自古誰無死，留取丹心照汗青」，都是捨生取義的例子。

以上張群所談的五養，道理都很淺顯，有心人都能體會，做起來也不難，只要有恆、有誠，不斷的去做，必能做到。

張群對於修身，不只是談道理，也力行不懈；他於民國前五年（一九〇七）入保定陸軍速成學校，又被派赴日本留學，均與蔣中正總統同校同隊，兩人交往深厚，情逾手足。

屢膺重寄，功勳彪炳，但他淡泊名利，屢進屢退，更曾出生入死，幾歷艱險，但他從不邀功；不謀職位。任事如遭批評，自擔責任，因而博得令譽，為中外人士所崇拜，張氏得享遐齡，得力於養生有方。九十歲時，友朋為他稱觴祝壽，他絕不矯情的要避壽，而是本著「不做壽、不避壽」的態度。自然面對。他最欣賞好友張大千在他九十歲時做的一首打油詩：

「八十不希奇，
九十多來兮，
百歲笑眯眯，
七十還是小老弟，
六十睡在搖籃裡。」

他認為這不是妄圖長生，而是勘破生死，面對自然。

唯有順乎自然，才有快樂圓滿人生。張群官拜行政院長（全國最高行政首長），壽高一百〇三歲，為歷史上罕見人物，他的人生態度，他的談修養一書最值得吾人細細咀嚼、體會。

「談修養」曾再版多次

一九六八年六月張群得悉中國憲政雜誌（發行人蕭新民）刊出沙學浚撰「中國之永恆價值」一文，經中央月刊轉載，甚受各方重視，張氏特囑總統府參事嚴慎予電話要我檢寄一冊（該刊在市面上買不到，我係該刊編輯人）。不數日收到張氏謝函，並電話約我到他辦公室一談，我準時前往，張氏對我說：

「你編雜誌編得很好，沙學浚教授的中國之永恆價值，你曾否記錄整理文字？」我答說：

「不敢當，沙教授是我的學長兼老師，我僅僅將他文稿交中憲月刊精編精校隆重出版而已。」

張氏接著問道：

「你對拙稿談修養，有何意見。」我答說：「很有教育意義，如出單行本，對世道人心大有助益。」張氏要我提供一些意見，並表示可以由「中憲」及中外雜誌發表，以廣流傳。

我答說：「謝謝您的關愛，為突破時空限制，文中引証中外偉人言行成功秘訣，對國父、總統最好直稱其名，即稱孫文或孫中山，蔣中正或蔣介石，否則若十年後，需要加以註釋，人們才看得懂。」張氏聽了我的意見後，沉思良久，說了三個字「有道理」，但無確切的指示。

我因在大學院校授課，又兼寫作編校督印工作繁冗，一直未能參加張氏名著談修養的文字整理工作，深感歉然，好在張氏身邊學者專家甚多，談修養增訂出版發行，曾再版多次，受到各界愛讀，至堪慶幸。