雨露百穀皆氣也爵祿教化皆德也而萬物敷榮以暢其氣萬民樂善以廣其德又未嘗不還以養吾天地聖賢也故頤卦兩體有相養之象夫上以養下下以養上上下之正誼乃所以貞固之道也而此獨歸之天地聖人重儲氣積德之本統養之宗猶上九所謂由頤之意然則頤養之道以天地聖人爲本而萬物萬民共由之其於時也乃无所不遇遠近久暫无所不貫大而无外矣又豈可以一人心志口體之養觀其善耶故極言以讚之曰

頤之時大矣哉且卽兩體之象觀之震春也艮冬也春冬之際貞元繫焉頤居其間何所終其大哉

象曰山下有雷頤君子以愼言語節飲食

本義二者養德養身之切務

眞氏德秀曰頤之爲義在天地則養萬物在聖人則養賢以及萬民功用至博大也而象獨以言語飲食爲言何哉蓋已得其養然後可推以及人未有不先成吾身而能達之天下者也

楊氏萬里曰愼言非默當其可則諫死不羨括囊