節食非矯當其可則采薇不美林肉

程子傳曰在身爲言語於天下則凡命令政教出於身者皆是愼之則必當而无失在身爲飲食於天下則凡貨資財用養於人者皆是節之則適宜而无傷推養之道養德養天下莫不然也

愚按雷天地之生氣也故雷之發也萬物與之俱發雷之伏也萬物與之俱伏其發而伏伏而未發則養也山下有雷養之象也且上下二陽上止下動而中四爻陰虛空洞有頤口受養之象故名其

象曰頤君子於是乎觀其象玩其義之有聲而伏之也象愼也乃遂以之愼其言語而不輕出則口鮮招尤之語言皆有養之言矣玩其義之滋息而猶伏也象節也乃遂以之節其飲食而不多貪則口无敗度之飲食盡養廉之食矣君子於是乎以養其口體者養其德性則德性之中藏郎山下有雷之象而天地生物之心存乎君子矣君子其天下之頤乎萬物之養賴之矣是以謂之君子也

觀我朶頤亦不足貴也