

[1] 겨울철, 즉 11월 1일부터 부활절까지는 이치에 따라 사려 깊게 하려면, 밤 제 8시에 일어날 것이니, [2] 한밤중은 조금 지나서까지 쉬고 소화가 된 다음에 일어나도록 할 것이다. [3] <야간기도> 후에 남은 시간은, 시편이나 독서를 더 익혀야 할 형제들이 공부(工夫)하는 데 쓰도록 할 것이다.

[4] 부활절부터 위에 말한 11월 초까지는 이렇게 시간을 배정할 것이니, <야간기도> 후에 형제들이 생리적인 필요 때문에 나 갈 수 있도록 잠깐 여유를 주었다가, 날이 밝기 시작할 때 바쳐야 할 <아침기도>를 뒤이어 바칠 것이다.