

[1] 한가함은 영혼의 원수이다. 그러므로 형제들은 정해진 시간에 육체노동을 하고 또 정해진 시간에 성독(聖讀)을 할 것이다.

[2] 따라서 우리는 이 두 가지 일들을 위한 시간은 이렇게 배정되어야 한다고 생각한다. [3] 즉, 부활절부터 10월 1일까지는 아침에 <제1시기도>를 끝낸 다음 제4시까지 필요한 노동을 하고, [4] 제4시부터 <제6시기도>를 바칠 때까지 독서에 전념할 것이다. [5] <제6시기도> 후에 식사를 마치면 자기 침대에서 완전한 침묵 중에 쉴 것이지만, 만일 누가 혼자 독서를 하고자 한다면 다른 사람들에게 방해가 되지 않도록 할 것이다. [6] <제9시기도>는 좀 당겨서 제8시 반에 하고, 다시 <저녁기도>까지 해야 할 일을 할 것이다.

[7] 그러나 만일 지역의 필요성이나 가난함 때문에 직접 곡식을 추수해야 할 경우에라도 불만스러워하지 말 것이니, [8] 우리의 교부들과 사도들처럼 자신의 손으로 노동함으로써 생활할 때 비로소 참다운 수도승들이 되기 때문이다. [9] 그러나 소심한 사람들 때문에 모든 일을 적절하게 행할 것이다.

[10] 10월 1일부터 사순절 시작까지는 제2시 끝까지 독서에 전념하고, [11] 제2시에 <제3시기도>를 바칠 것이다. 그리고 제9시까지 모든 이들은 자신에게 맡겨진 일을 할 것이다. [12] 제9시를 (알리는) 첫번 신호가 울리면, 각자는 하던 일을 그치고 두번째 신호가 울릴 때까지 준비를 갖추고 있어야 한다. [13] 식사 후에는 개인의 독서나 시편 (공부에) 전념할 것이다.

[14] 사순절 동안에는 아침부터 제3시 끝까지 각자 독서에 전념하고, 제10시 끝까지 각자에게 맡겨진 일을 할 것이다. [15] 사순절 동안 모든 이들은 각자 도서관에서 책들을 받아 차례대로 다 읽을 것인데 [16] 이 책들은 사순절 첫날에 (나누어) 줄 것이다.

[17] 특별히, 형제들이 독서에 전념하고 있는 시간에 한두 사람의 장로들에게 책임을 맡겨 수도원을 돌아다니게 하여, [18] 혹시라도 한가함이나 잡담에 빠져 독서에 힘쓰지 않음으로써 자기 자신에게 무익할 뿐만 아니라 다른 사람들에게도 방해가 되는 게으른 형제가 있는지 살피게 할 것이다. [19] 이런 자가 없어야 하겠지만, 만일 있거든 한두 번 책망하고, [20] 그래도 고치지 않거든 규정된 벌에 처하여 다른 이들이 두려워하게 할 것이다. [21] 그리고 형제들은 정해진 시간 외에

서로 교제하지 말 것이다.

[22] 주일에도 여러 가지 직무를 맡은 사람들을 제외하고 모든 이들은 독서에 전념할 것이다.

[23] 만일 누가 너무나 무관심하고 게을러서 공부나 독서를 하려고 하지 않거나 할 수 없거든, 그런 사람에게는 할 일을 맡겨 놀지 못하게 할 것이다.

[24] 병들거나 허약한 형제들에게는 한가하지도 않고 과도한 일에 짓눌려 도망치지 않을 정도의 일이나 기술을 맡길 것이다. [25] 그들의 연약함을 고려하는 것은 아빠스가 할 일이다.