

- [1] 첫째로 마음을 다하고 정신을 다하고 힘을 다하여 주 하느님을 사랑하라.
- [2] 그 다음으로 이웃을 자기와 같이 사랑하라.
- [3] 그리고 살인하지 말라.
- [4] 간음하지 말라.
- [5] 도둑질을 하지 말라.
- [6] 탐내지 말라.
- [7] 거짓 증언을 하지 말라.
- [8] 모든 사람들을 존경하라.
- [9] 자기에게 되어지기를 원하지 않는 바를 남에게 행하지 말라.
- [10] 그리스도를 따르기 위해 자신을 끊어 버려라.

- [11] 육체를 다스리라.
- [12] 쾌락을 찾지 말라.
- [13] 금식(禁食)을 좋아하라.

- [14] 가난한 사람들에게 먹을 것을 주라.
- [15] 헐벗은 사람을 입혀 주라.
- [16] 병자를 방문하라.
- [17] 죽은 이를 장사지내라.
- [18] 시련 중에 있는 사람을 도와주라.
- [19] 슬퍼하는 사람을 위로하라.

- [20] 세속(世俗)의 행위들을 멀리하라.
- [21] 아무것도 그리스도께 대한 사랑보다 더 낮게 여기지 말라.
- [22] 화내지 말라.
- [23] 원한을 오래 품어두지 말라.
- [24] 간사스런 계교를 마음속에 품지 말라.
- [25] 거짓 평화를 주지 말라.
- [26] 사랑을 버리지 말라.
- [27] 헛된 맹세를 하지 않기 위해 맹세하지 말라.
- [28] 진리를 마음과 입으로 드러내라.
- [29] 악을 악으로 갚지 말라.
- [30] 불의를 행하지 말고, 자기가 당한 (불의도) 인내로이 참아라.
- [31] 원수를 사랑하라.
- [32] 악담을 악담으로 갚지 말고 오히려 축복해 주라.

[33] 정의를 위하여 박해를 참아 받아라.

[34] 교만하지 말라.

[35] 주정뱅이가 되지 말라.

[36] 과식가가 되지 말라.

[37] 잠꾸러기가 되지 말라.

[38] 게으름뱅이가 되지 말라.

[39] 불평쟁이가 되지 말라.

[40] 험담꾼이 되지 말라.

[41] 자신의 희망을 하느님께 두라.

[42] 자신 안에서 어떤 좋은 점을 보게 되거든, 자신에게 말고 하느님께 그것을 돌려라.

[43] 그러나 나쁜 점은 항상 자신이 한 것으로 알고, 자기 탓으로 돌려라.

[44] 심판의 날을 두려워하라.

[45] 지옥을 무서워하라.

[46] 모든 영적 욕망을 가지고 영원한 생명을 갈망하라.

[47] 죽음을 날마다 눈앞에 환히 두라.

[48] 자신의 일상 행위를 매순간 조심하라.

[49] 어느 곳에서나 하느님께서 자신을 지켜보고 계심을 확실히 알고 있어라.

[50] 자신의 마음속에 떠오르는 나쁜 생각을 즉시 그리스도께 쳐 바수고, 영적 장로에게 밝히라.

[51] 나쁘고 추잡한 말을 입에 담지 말라.

[52] 많이 말하기를 좋아하지 말라.

[53] 실없는 말이나 웃기는 말을 하지 말라.

[54] 많은 웃음이나 지나친 웃음을 좋아하지 말라.

[55] 거룩한 독서를 즐겨 들어라.

[56] 기도에 자주 열중하라.

[57] 지난날의 자기 잘못을 눈물과 탄식으로 매일 기도중에 하느님께 고백하고,

[58] 그 잘못을 앞으로 고쳐라.

[59] 육체의 욕망을 채우지 말라.

[60] 자신의 사사로운 뜻을 미워하라.

[61] 모든 일에 있어 아빠스의 명령에 순종할 것이며, 이런 일이 없어야 하겠지만, 비록 아빠스 자신이 다르게 행동할지라도 "그들이 말하는 것을 실행하되 그들의 행동은 본받지 말라" 하신 주님의 명령을 기억하여 그렇게 하라.

[62] 성인(聖人)이 되기 전에 성인으로 불리기를 바라지 말고, 참으로 성인으로 불리어지도록 먼저 성인이 되라.

[63] 하느님의 계명을 매일 행동으로써 채워라.

[64] 순결을 좋아하라.

[65] 아무도 미워하지 말라.

[66] (나쁜) 열정을 가지지 말라.

[67] 시기하지 말라.

[68] 다투기를 좋아하지 말라.

[69] 자만심을 멀리하라.

[70] 연로(年老)한 이들을 공경하라.

[71] 연소(年少)한 이들을 사랑하라.

[72] 그리스도께 대한 사랑 안에서 원수들을 위해 기도하라.

[73] 불목한 자와는 해가 지기 전에 화해하라.

[74] 그리고 하느님의 자비에 대해 절대로 실망하지 말라.

[75] 보라! 이런 것들이 영적(靈的) 기술의 도구들이니, [76] 우리가 이것들을 밤낮으로 끊임없이 채워 실천하고 심판의 날에 그것을 돌려드리면, 주께서 친히 약속하신 그 상급을 받게 될 것이니, [77] "눈으로 본 적이 없고 귀로 들은 적이 없는 것을 하느님께서서는 당신을 사랑하는 사람들을 위하여 마련해 주셨다"라고 약속하셨기 때문이다.

[78] 우리가 이 모든 것을 부지런히 실행할 장소는 수도원의 봉쇄 구역과 수도회 안에 정주(定住)하는 것이다.