

[1] 수도승의 생활은 언제나 사순절을 지키는 것과 같아야 하겠지만 [2] 이러한 덕을 가진 사람이 적기 때문에, 이 사순절 동안에 모든 이들은 자신의 생활을 온전히 순결하게 보존하며, [3] 다른 때에 소홀히 한 것을 이 거룩한 시기에 씻어내기를 권하는 바이다. [4] 이것은, 우리가 모든 악습들을 멀리하고, 눈물과 함께 (바치는) 기도와, 독서와, 마음으로부터 (우러나는) 통회와 절제에 힘쓸 때, 합당하게 이루어지는 것이다.

[5] 그러므로 우리는 평소의 섬김의 분량에 어떤 것을 이 시기에 더 늘일 것이니, (곧) 특별한 기도와 먹고 마시는 것에 대한 절제 이다. [6] 그리하여 각자는 성령의 즐거움을 가지고 자기에게 정해진 분량 이상의 어떤 것을 하느님께 자발적으로 바칠 것이다. [7] 즉, 자기 육체에 음식과 음료와 잠과 말과 농담을 줄이고 영적(靈的) 갈망의 즐거움으로 거룩한 부활 축일을 기다릴 것이다.

[8] 그러나 각자는 자신이 바치고자 하는 것을 자기 아빠스에게 알려서 그의 기도와 동의를 얻어 실행할 것이니, [9] 영적 아버지의 허락 없이 하는 일은 주제넘은 짓이고 헛된 영광이라고 여겨지며 아무런 공(功)도 되지 못하기 때문이다. [10] 그러므로 모든 것은 아빠스의 동의를 (얻고) 행해져야 한다.