

нокъ воздѣхъ и ѿрошенъ, въ снѣгѣ сѣлѣнѣ огнь ѿды-
 хѣюще, ни власѣмъ во нѣхъ огнь смѣлаше коснѣтисѣ: за
 еже ѿ поста тѣмъ возвращенымъ быти. Данїилъ же мѣжъ
 желанїй, иже три седмицы хлѣба не ѣдѣ, и воды не
 пївѣ, львы постѣтисѣ навѣи, шедѣ въ ровъ: икоже во ка-
 меню илѣи мѣди, илѣи инѣи нѣкоей твѣрдѣйшей вѣщи сгѣ-
 шенѣи вложити не можѣхъ зѣвы львы: снѣгѣ икоже калѣ-
 ло желѣза тѣло мѣжа постѣ ѿбострѣвѣ, неспѣдно тво-
 рѣше львѣмъ: ни во ѿверзѣхъ оустѣ на свѣтаго. Постѣ
 оугасѣ снѣгъ огненнѣю, заградѣи оустѣ львѣмъ, молитвѣ
 на нѣбо возсылаетѣ, икоже крило еѣ бываѣа къ горнемѣ
 шествїю: постѣ домѣмъ возвращенїе, здравїа мати, ю-
 ности казѣтель, красота старцевъ: блѣгъ сошествїи кѣ
 пѣтнѣмъ, твѣрдѣи единокрѣвнѣмъ сожителѣи: не зазираетѣ
 бракомъ навѣты мѣжъ, въ постѣхъ зрѣи женѣ живѣщѣ:
 не тѣетѣ ревнѣобращенїемъ женѣ, мѣжа зрѣи постѣ прїе-
 мающѣ. Вѣдѣи своѣи домѣмъ оумали въ постѣ: и зѣчѣи днѣи
 иже вѣнѣтъ, и зѣчѣи иже потѣмъ, ничѣи ради поста
 ѿсѣдѣетѣ ѿ иже въ домѣ: никѣиже живѣтноѣ плачетѣ
 смѣрти: никѣиже кровѣ, никѣиже ѿвѣщанїе ѿ неѿречѣ-
 наго чрѣва иносѣмо на живѣтнаѣ: препѣи сѣбѣщїи
 нѣжъ, трапѣза доволѣна еѣтъ самоѣсѣбнѣи брѣшнѣи.
 Сѣбѣщѣи данѣи вѣсть иудѣемъ, ико да оупокѣнтѣ,
 речѣи, подѣрѣмнѣи и ѿтрокѣи твоѣи: да вѣдетѣ постѣ оупо-
 коенїе ѿ частѣхъ трудѣмъ чрѣзъ всѣи лѣта слѣжѣи
 равнѣмъ. оупокѣи своѣи пѣвара, дѣждѣи свѣдѣи трапе-
 зотвѣрѣи, оустѣи рѣкѣи вѣночѣрпѣи, да престѣнетѣ нѣ-
 когда иже различнѣи пенѣждѣемъ оупишѣи: да оупо-
 коитѣ нѣкогда и домѣмъ ѿ тмѣи плѣшѣи, и дѣи
 и свѣарѣи, и горѣи и долѣи ѿвѣнѣи, и икоже неѿречѣи
 нѣи владѣи чрѣвѣи слѣжѣи. всѣи нѣкогда и тор-
 жнѣи подрѣи свѣдѣи малѣи побѣдѣи, да