

[1] 매일 제6시와 제9시의 식사에 모든 식탁에는 요리된 두 가지 음식이 넉넉한 줄로 믿는다. 이는 각자의 연약함 때문이니, [2] 한 가지 음식을 먹을 수 없는 사람은 다른 음식을 먹을 수 있게 하기 위함이다. [3] 그러므로 요리된 두 가지 음식이 모든 형제들에게 충분할 것이며, 만일 과일이나 연한 채소가 있다면 세 번째로 더 줄 것이다.

[4] 하루에 한 번 식사하든지 (아니면) 점심과 저녁에 두 번 식사하든지간에, 하루에 넉넉한 한 "리브라"의 빵으로 충분할 것이다. [5] 만일 저녁에 식사한다면 그 빵 가운데서 3 분의 1을 당가에게 보관시켰다가 저녁식사에 돌려받을 것이다.

[6] 만일 노동이 심하였거든 아빠스는 자기 재량과 권한으로 유익하다면 무엇을 더 늘릴 수 있으나, [7] 무엇보다도 과식(過食)을 피 하여 수도승이 결코 소화불량에 걸리는 일이 없게 할 것이다. [8] 모든 그리스도 신자에게 과식함보다 더 맞지 않는 일이 없기 때문이니, [9] (이에 대해) 우리 주님께서는 "과식함으로 너희 마음이 둔해지지 않도록 조심하라" 하셨다.

[10] 나이 어린 소년들에게는 어른들에게와 같은 분량을 주지 말고, 그보다 적게 주어 모든 일에 있어 절제하도록 할 것이다.

[11] 그리고 극히 허약한 병자들 외에는 모든 이들에게 네 발 가진 짐승의 고기를 절대로 금할 것이다.