

所有前来「Kaba Aye 宣隆寺」修习禅修之禅修者必须遵守寺院的规则和条例。

1. 留宿寺院内的所有禅修者，必须每日禅修三次。

第一次（上午）： 07:00 A.M. 至 09:00 A.M.

第二次（下午）： 12:30 P.M. 至 02:30 P.M.

第三次（晚上）： 06:15 P.M. 至 08:15 P.M.

2. 所有禅修者只可在禅堂内进行禅修。

3. 他/她们每次禅修都要坐毕全程，不可擅自中途离开。

4. 所有禅修者必须遵守当值禅修导师之指导。

5. 所有禅修者不可采用任何种类之厚垫、厚毡或厚毛巾等坐具，但他/她们可采用薄垫或薄毛巾。

6. 在禅堂之中：所有女性禅修者必须穿着缅甸长及脚踝之腰布、筒裙或长裙。女性禅修者不可穿着短裤、短裙或长裤。男性禅修者不可穿着短裤。在寺院范围内：女性禅修者也不可穿着短裤、短裙或长裤。

7. 在寺院范围内，不可唱歌、跳舞或听任何种类之音乐。

8. 寺院每天提供：早餐（05:45 A.M. 至 06:20 A.M.）与午餐

（10:45 A.M. 至 11:30 A.M.），所有禅修者必须在预定的时段内在食堂内进食，食堂于正午（12:00 P.M.）便会关门。此乃自助式服务系统，所有禅修者必须于食用后，清洗自己用过之食具（如盘子、碗、杯、匙等），并将之放到指定的地方。

9. 留宿寺院内的所有禅修者，外出前必须请准住持师傅。

10. 禁止在公众地区吸烟，只可在自己的房间内吸烟。
11. 要有系统地节约用水与用电，以免浪费。
12. 严禁饮酒或服用任何麻醉毒品与麻醉药物。
13. 男性禅修者不可进入女性禅修者的宿舍，女性禅修者不可进入出家比丘或男性禅修者的宿舍。
14. 房间、浴室与厕所等之清理，皆须自行负责。
15. 垃圾与废物要放到适当的垃圾箱或胶袋之内。
16. 要保持房间、宿舍、寺院建筑物与寺院范围内的清洁，这是所有禅修者的首要职务。
17. 留宿寺院之目的是为了禅修，因此，不可在寺院内进行任何政治与商业活动。