

所有前來「**Kaba Aye 宣隆寺**」修習禪修之禪修者必須遵守寺院的規則和條例。

1. 留宿寺院內的所有禪修者，必須每日禪修三次。

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. 所有禪修者只可在禪堂內進行禪修。

3. 他/她們每次禪修都要坐畢全程，不可擅自中途離開。

4. 所有禪修者必須遵守當值禪修導師之指導。

5. 所有禪修者不可採用任何種類之厚墊、厚氈或厚毛巾等坐具，但他/她們可採用薄墊或薄毛巾。

6. 在禪堂之中：所有女性禪修者必須穿著緬甸長及腳踝之腰布、筒裙或長裙。女性禪修者不可穿著短褲、短裙或長褲。男性禪修者不可穿著短褲。在寺院範圍內：女性禪修者也不可穿著短褲、短裙或長褲。

7. 在寺院範圍內，不可唱歌、跳舞或聽任何種類之音樂。

8. 寺院每天提供：早餐（**5:45 A.M. 至 6:20 A.M.**）與午餐（**10:45 A.M. 至 11:30 A.M.**），所有禪修者必須在預定的時段內在食堂內進食，食堂於正午（**12:00 P.M.**）便會關門。此乃自助式服務系統，所有禪修者必須於食用後，清洗自己用過之食具（如盤子、碗、杯、匙等），並將之放到指定的地方。

9. 留宿寺院內的所有禪修者，外出前必須請准住持師傅。

10. 禁止在公眾地區吸煙，只可在自己的房間內吸煙。

11. 要有系統地節約用水與用電，以免浪費。
12. 嚴禁飲酒或服用任何麻醉毒品與麻醉藥物。
13. 男性禪修者不可進入女性禪修者的宿舍，女性禪修者不可進入出家比丘或男性禪修者的宿舍。
14. 房間、浴室與廁所等之清理，皆須自行負責。
15. 垃圾與廢物要放到適當的垃圾箱或膠袋之內。
16. 要保持房間、宿舍、寺院建築物與寺院範圍內的清潔，這是所有禪修者的首要職務。
17. 留宿寺院之目的是為了禪修，因此，不可在寺院內進行任何政治與商業活動。