

阿留辺幾夜宇和

明恵(1173~1232年)が書いたこの木簡には様々な修道生活の習慣や決まり事が記されている。木簡は事細かに記載されており、礼儀作法としきたりに対する明恵の厳しい信奉を反映している。題名の阿留辺幾夜宇和は「あるべきようにあれ」という意味である。

三つのセクションの第一部では、瞑想、読経、経典研究など、僧侶が毎日行うべきこと、いつ行うかが定められている。第二部では寺院の書齋における作法、第三部では仏堂で何をすべきかを述べている。