

## 阿留邊幾夜宇和

這份木簡由明惠 ( 1173-1232 ) 所作，記錄了他豐富的修行生活習慣及各種規則，內容極為詳細，從中可看出明惠為人遵規明禮、恪守規則。題名「阿留邊幾夜宇和」以日語發音即「如其所是，然其所然」之意。

木簡分為三大部，第一部主要規定僧侶冥想、誦經、研習佛經等日常活動的時間；第二部記錄寺院書閣的禮法；第三部則敘述佛堂中的行為規範。