

阿留边几夜宇和

明惠（1173-1232）书写的这份木简中，记录了他丰富的修行生活习惯及各种规则，内容极为详尽，可看出明惠为人遵规明礼、恪守规则。题名“阿留边几夜宇和”以日语发音即“如其所是，然其所然”之意。

木简分为三大部，第一部主要规定僧侣冥想、诵经、研习佛经等日常活动的时间；第二部记录寺院书阁的礼法；第三部则叙述佛堂中的行为规范。