

明惠冥想之地

高山寺開山祖師明惠（1173-1232）因熱愛大自然而廣為人知。他時常在野外冥想，而非屋內。明惠圓寂後，後人在他鍾愛的幾處冥想地點建立石碑，現仍可瞻仰。

明惠尤其鐘愛高山寺後方山上一株分為兩杈的老松及一旁的岩石。他將二者分別稱為「繩床樹」（繩椅之樹）及「定心石」（內心安定之石）。寺院中的石水院堂內展示有一幅明惠的知名肖像畫，只見他在野生動物的環繞下，靜坐於松樹上冥想。此外，明惠生前常造訪的簡樸草庵華宮殿舊址以及石水院舊址等地亦建有石碑。

明惠潛心 40 年完成的著作《夢記》中，記述了他野外冥想的地點及修行內容。這部著作在學術界亦頗受矚目，據信對明惠的根本思想影響深遠。