

明惠冥想之地

高山寺开山祖师明惠（1173-1232）因热爱大自然而广为人知。他时常在野外冥想，而非屋内。明惠圆寂后，后人在他钟爱的几处冥想地点建立石碑，现仍可瞻仰。

明惠尤爱高山寺后方山上一株分为两杈的老松，以及一旁的岩石。他将二者分别称为“绳床树”（绳椅之树）及“定心石”（内心安定之石）。寺院中的石水院堂内，一幅明惠的知名肖像画中，只见他在野生动物的环绕下，静坐于松树上冥想。此外，明惠生前常造访的简朴草庵华宫殿旧址以及石水院旧址等地亦建有石碑。

明惠潜心 40 年完成的著作《梦记》中，记述了他野外冥想的地点及修行内容。这部著作在学术界亦颇受瞩目，据说对明惠的根本思想影响深远。