

高野山開創 1200 年記念 1 日限定イベント  
真言宗の修行体験や開運のご祈祷など、東京で高野山を体験できる  
「プチ・高野山カフェ in 東京別院」開催決定



日程： 2015年3月15日(日) 2部制(10:00~/15:30~) 場所： 港区高輪 高野山東京別院

南海電鉄(社長:亙 信二)と、高野山真言宗総本山金剛峯寺(管長:中西 啓寶)は、首都圏における「高野山」の認知度向上と観光誘致を目的として、都内で気軽に世界遺産・高野山を体験できる 1 日限定イベント『プチ・高野山カフェ in 東京別院』を、東京・高輪にある高野山東京別院で、3 月 15 日(日)に開催します。

5 回目の開催となる今回は、4 月から始まる「高野山開創 1200 年記念大法会」にちなんだコンテンツとして、僧侶による記念大法会期間中の高野山の見どころ紹介に加えて、午前の部では真言宗に伝わる瞑想「阿字観瞑想」体験、午後の部では、今回新たに願い事を書いて奉納する「護摩祈禱」を体験することができます。

※一般参加者の申し込みは、高野山カフェ公式ホームページ(<http://www.nankaikoya.jp/cafe/>)にて、2 月 16 日(月)12 時より開始。(応募者多数の場合抽選、参加費:一人 3,800 円、定員:午前・午後各 50 名)

<見どころ>

■高野山・真言宗に伝わるの瞑想修行「阿字観」の体験(午前の部)

真言宗の瞑想法の一つ「阿字観」の体験講座を行います。阿字観修行は精神の集中力と想像力を養い、人間の潜在能力を呼び覚ますと言われており、密教修行のなかでも重要な瞑想法です。指導歴 20 年以上の実績をもつ高野山真言宗相模宗務支所下千手院住職の川上修詮師を講師に招き、呼吸法からわかりやすく指導頂きます。自身の内面と向き合うことで、普段とは一味違った非日常を体験することができます。



「阿字観瞑想」体験の様子

■プチ・高野山カフェ限定の特製精進弁当(午前の部・午後の部)

地元の味、旬の食材にこだわり、味わい深い精進料理が楽しめることで人気の中央食堂「さんぼう」監修による特製「精進弁当」をご賞味いただけます。高野山に伝わる、大豆、昆布などから出汁をとった「精進出汁」を取り入れた弁当は、素材本来のうまみを味わうことができるプチ・高野山カフェ限定のお弁当です。



さんぼう監修 特製「精進弁当」  
写真はイメージです。

■護摩木で開運のご祈祷はいかが?(午後の部)

護摩とは、供物(護摩木・五穀など)を炎に投じて神仏を供養する修法のことで、火の神が煙とともに供物を天上の仏様に届けて願い事をかなえるという密教にのみ存在する修法の一つです。プチ・高野山カフェでは、お願い事を書いていただいた護摩木を、特別に高野山東京別院本堂にてお焚き上げをします。4 月からの新生活を前に護摩木に願いを込めて、心新たにスタートしてみたいかがででしょうか。



(左)護摩木のお焚き上げ  
(右)高野山東京別院の護摩木

司  
家内安全  
〇〇〇〇

また、1200年に亘り受け継がれてきた高野山の歴史や文化について、高野山東京別院  
寺務長の板坂光明師いたさかこうみょうによる特別記念講演も行います。

## ■「高野山開創1200年記念大法会」の解説、お土産コーナー（午前の部・午後の部）

4月2日(木)から5月21日(木)までの50日間「高野山開創1200年記念大法会」が執り行われます。法会とは、密教のルールに基づいて決められた作法に則り進める儀式を言います。プチ・高野山カフェでは、高野山東京別院の僧侶が、午前の部、午後の部ともに「高野山開創1200年記念大法会」期間中、一般の方でも楽しめる見どころや、情報などをご紹介します。

また、お土産コーナーでは、伝統の製法を受け継いで、添加物を一切使用しない自然の味わいと風味が楽しめる「角濱のごまとうふ」などを限定販売いたします。

※当日の内容は、天候や会場の都合により予告なしに変更される場合があります。

### 「プチ・高野山カフェ in 東京別院」実施概要

- ・日 時 2015年3月15日(日)
  - ★午前の部:10:00~13:30  
(高野山開創1200年記念大法会・旅行案内、阿字観体験、精進弁当の会食、高野山の名品販売)
  - ★午後の部:15:30~19:00  
(高野山開創1200年記念大法会・旅行案内、高野山東京別院寺務長 板坂光明師による記念講演、護摩祈禱、精進弁当の会食、高野山の名品販売)
- ・会 場 高野山東京別院  
〈住所〉〒108-0074 東京都港区高輪3丁目15-18 〈電話〉03-3441-3338
- ・アクセス 〈J R〉JR・京急本線 品川駅より徒歩10分  
〈都営〉浅草線 高輪台駅より徒歩5分、浅草線 京急本線 泉岳寺駅より徒歩10分
- ・主 催 南海電気鉄道株式会社、高野山真言宗総本山金剛峯寺・協力 高野山東京別院
- ・定 員 約100名(午前・午後の2部制 各50名) ・費用 一人3,800円
- ・応募方法 公式ホームページ2月16日(月)より受付開始。  
※申し込み多数の場合、抽選とさせていただきます。  
〈高野山カフェ公式ホームページ〉 <http://www.nankaikoya.jp/cafe/>

#### お問合せ先

「プチ・高野山カフェ in 東京別院」事務局

メール: [koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp](mailto:koyasan-cafe@jtbc.com.co.jp)