

一般社団法人TERA KO-YA (テラ コウヤ)  
[tera.koya.koyasan@gmail.com](mailto:tera.koya.koyasan@gmail.com)

高野山での修行体験を  
コーディネート

和歌山県  
高野山



弘法大師が修行の道場として  
お開きになられた聖地 高野山で  
1200年以上受継がれる修行を  
体験されてみませんか？  
“ 大人の修学旅行 ”  
“ 企業の社員研修 ”  
“ 青少年育成プログラム ”  
として是非ご活用下さい

対応可能言語：日本語・英語・中国語・ポルトガル語



当社へのお申込み  
お問合せ  
は右記QRより  
簡単にメール送信  
頂けます



<https://mail-to.link/m8/f2on0b>

# TERA KO-YA 高野山修行体験プログラム



## 伽藍ちょこっと案内プログラム

伽藍の歴史や物語を観光客にご紹介しながら世界遺産の聖地をご自身が学んで頂くプログラム。観光客との交流も醍醐味の一つです。



## 下座行 (げざぎょう)

仏堂で行う清掃修行。ほこりを掃き清めるだけでなく、心を内側から清めて頂く修行です。



[https://youtu.be/0\\_jrrpxAG78](https://youtu.be/0_jrrpxAG78)



## 阿字観 (あじかん)

弘法大師がお伝えになられた真言宗の呼吸法・瞑想法です。高野山の清らかな空気に包まれながら、心静かに瞑想修行を通じて大宇宙との一体化を体感してみてください。

## 振舞膳 (ふれまいぜん)

高野山に古より伝えられ、法会法要に参加されたご住職達に振舞われる“振舞膳”。僧侶による厳格な作法に基づいたお給仕を受けながらお食事を頂戴いただきます。

それは日本の“おもてなし”の原点と言っても過言ではない日本伝統文化。通常は住職レベルのみが受けられるお作法を、特別にご体験頂けます。

<https://youtu.be/dXP4uU8ygi4>



## 絵写経 (えしゃきょう)

経を読めば功德を積むことができ、書き写すことでさらに功德があると言われています。

写仏と、写経を1枚の絵になぞり心を落ち着かせ、自分自身を見つめなおす修行体験です。

<https://youtu.be/embhpwEkU4w>