

杯靈雙渡 尋覓佛跡

香港山奇水秀早在唐代已鼎鼎有名，韓愈、劉禹錫等騷人墨客就曾留下墨寶及詩詞。若論最早賞識香港之美的人，則非南北朝時代的「傳奇人物」杯渡和尚莫屬。杯渡和尚由中原而來，為香港佛教創始者，他曾錫住的杯渡寺及靈渡寺，也是香港最早的佛教古剎。由杯渡寺到靈渡寺，跨越屯門的一系列崇山峻嶺，被稱為「杯靈兩渡」，全長15公里。對熱愛挑戰的行山者而言，這是必行之路線。

龍眠山（文／圖）



▲行山者石上寫詩



▲靈渡寺是香港最早的寺廟



▲韓陵片石亭

屯門 「港版大峽谷」

屯門風光奇特，最典型則是菠蘿山的大峽谷。名曰大峽谷，由良景邨出發，到了良田坳，由石屎路而上。這裏也是青山靶場範圍，看到「此路危險，不得擅進」的標示牌，就接近峽谷地帶了。峽谷下陷約20多米，土壤褚紅色，光禿禿的，都是風化的岩石，有人聯想美國的加州峽谷，因此被稱為「港版大峽谷」。雖說是迷你版，但足可一觀，令人感受香港山水風貌的多樣性。

大峽谷是行山者最愛打卡的景點，人人來到此地，都會「搔姿弄首」，留下倩影，傳上網絡，戲說親臨美國大峽谷，足可博得一笑。

繼續往前走，可見屯門堆填區，附近海灘下白泥則是觀日落的著名景點。流浮山距此不遠，海鮮不可錯過。



▲站在靈渡山，看杯渡山

話你知

杯渡和尚與香港

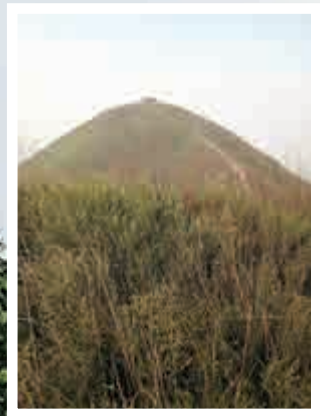
提起香港先民，人們常說新界五大氏族。其實，杯渡和尚才是香港最有名的先輩。「南朝四百八十寺，多少樓台煙雨中」，南北朝時代是中國佛教最興盛的時代，而杯渡將佛教由中原傳到香港，是香港佛教的鼻祖。

杯渡和尚的本名無人能知，法號也早已湮沒。只因其隨身一個大木杯，遇河渡河，遇海泛海，時人稱之為杯渡和尚，其神跡類似另一高僧達摩的「一葦渡江」。達摩是印度僧人，杯渡也可能來自印度，但生活的年代比達摩略早數十年。

關於杯渡和尚的事跡，最早見載於南北朝時代僧人釋慧皎的《高僧傳》卷十。兩人生活在同時代，可信度高。杯渡和尚先是在河北省一帶活動，後南下安徽九華山弘揚佛法，九華山成為中國佛教名山，杯渡和尚乃為始祖。到了劉宋的元嘉5年，即公元428年3月8日，他對一批信徒表示「貧道當向廣交之間，不復來也」。廣交之間，即現在的廣東、廣西及越南北部。

杯渡和尚一路雲遊，享有名氣。庾信有「飛錫邀來，杯渡遠至」之語，李白曾說「門深杯渡松」，杜甫也曾任在寺廟題字「杯渡不驚鷗」，以示仰慕。北宋文人蔣之奇撰有《杯渡山紀略》，提到杯渡山在屯門，首次將杯渡和尚的歸宿同屯門聯繫在一起。清朝的新安縣誌中，已記載杯渡山、杯渡岩、杯渡井、杯渡庵、杯渡石柱等景點。如今，屯門又有杯渡路、輕鐵杯渡站等等，杯渡和尚與香港同在，也將香港與內地密切聯繫在一起。

▲圓頭山（靈渡山）



▼杯靈雙渡最狹窄處「一線脊」



▲登山者駐足拍照打卡

樹，亦因此群山逶迤，無掩無遮，一覽無遺。大青山之得名，想必是一片「青草山」之意。

地勢高低起伏挑戰體能

抵達良田坳，杯渡雙渡才完成一半，最艱苦的挑戰還在後頭。如果走累了，可從良田坳撤退



▲路上大多為劣地

，有大道通往市區。只有少數人繼續走向北面的山徑，登上近400米的乾山。由乾山而下，山路崎嶇而險峻，一不小心就有可能被浮沙滑倒，而最狹窄處只有一尺寬左右，膽大者可以一躍而過，但膽小者最好走曲線，從右邊下坡繞過去。繼續沿山脊而行，途中有鐵桿，可以攀爬而上。原來，這是駐軍的操炮區，到了操炮季節，鐵柱上會掛紅旗，老遠就可以望到，提醒行山者勿進入危險地帶。

經過操炮區，前面就是靈渡山，又稱圓頂山，海拔也是接近400米。山雖不高，但對長途跋涉者來說，雙腿難免酸軟，肌肉疲勞也會導致抽筋現象，每登一步都會覺得吃力。山頂種有一些樹木，是人工種植的，也是此徑見到的唯一樹林。標高柱旁有椅子，可以坐下休息。從這裏回望，大青山仍然清晰，一路而來，山徑高高低低，曲曲折折，心中充滿戰勝自我的欣喜，疲倦感一掃而空。

從這裏下山，可能是最險峻的所在，好在有一條鐵鏈可助攀爬而下，向電塔而行，再由電塔右旁繼續下山。往左旁行，已接上石屎路，直通此行目的地——靈渡寺。靈渡寺是香港最早的寺廟，大門有鍍金對聯「靈氣所鍾山獨秀，渡杯而至石猶新」，佇立門前，讓人久久回味。1600年前，杯渡和尚由青山寺一路走來，到了靈渡寺，想必他多次往返盤桓。香港得天獨厚，好看的山不少，為什麼他獨愛屯門的大青山及圓頭山，這已是千古之謎。但踏着杯渡和尚的足跡，仍能感受這片山的清靈秀氣，歷久彌新。

▼青山上的大岩塊



杯渡寺又名青山寺，位於屯門大青山下。大青山海拔580多米，是屯門最高峰，又因為其山形挺拔，直插雲天，因此被列為香港「三尖」之一（另外「兩尖」則是位於西貢區的釣魚翁及蚰蛇尖）。到杯渡寺一般有兩條路線，從西鐵綫最後一站屯門站落車，或搭輕鐵在青雲站下車，走到興才路，轉楊青路，看到一個前往「青山古寺」的鮮紅色指示牌，右轉就是青山寺徑。沿途所見，都是古色古香的寺廟或精舍，也有一些村落。走過「挹曉亭」，就是青山寺的牌樓，正面有「香海名山」四個大字，由深諳中文的前港督金文泰所書，背面則題有「回頭是岸」，頗具警醒之意。沿着斜坡走約30分鐘，就到達了青山寺。

在青山腹地的邊緣縱走

青山寺的規模雖不及黃大仙廟，唯勝在歷史悠久，早被評為香港一級歷史文物，寺的後面有「杯渡岩」，為杯渡和尚落足之處，初建為「杯渡庵」，幾經改變，發展為今日的青山禪院。旁有「高山第一」四個大字，「弟」通「第」，據說是韓愈書寫。

轉回青山寺前的大道，右手就是上山之路，先經過青山亭，可稍事休息，遠眺屯門海景及屯門市區建築群。大青山既為香港「三尖」之一，行山徑陡峭難行就是應有之意。約行2公里，就到了「韓陵片石亭」，為紀念金文泰第二次登山而建。左手旁就是大青山峰頂，建有發射塔，居高臨下，整個屯門、黃金海岸盡數眼底。屯門古有「十景」之說，大部分景點就在青山寺至青山巔峰之間。

登上大青山後，大部分行山者會取原路返回。但要挑戰杯靈雙渡，這才是熱身而已。「韓陵片石亭」的右手是一堆巨石，石下有一條小徑，由浮沙大路下降山坳，就是良景坳。沿途風貌，與香港其他地區的林木茂盛截然不同。這裏的山頭只長草，沒有任何一棵樹，名副其實的黃土低坡。從地質上看，香港這片土地的年代並不算久遠，山岩分化得不夠，表面上是碎石加浮沙，未變成土壤，缺少養分，因此只能長草，未足以長

如何前往

西鐵 → 屯門站
輕鐵 → 青雲站 → 下車後走到興才路，轉楊青路 → 看到「青山古寺」指示牌 → 右轉即是青山寺徑