



**HK DISTANCE
RUNNERS CLUB**
香港長跑會

GREEN RUNNING AND HIKING ROUTES 綠色跑步和步行路線

Castle Peak Monastery > Pui To Shan 青山古寺 > 杯渡山



www.hkdrc.org

Castle Peak Monastery > Pui To Shan ||

青山古寺 > 杯渡山

青雲路 > 青山古寺 (青山禪院) > 韓陵片石亭 > 杯渡山 (青山)，長度6公里，往返需要4小時包括遊覽青山禪院及相關設施。

青山禪院又名青山寺，坐落在新界西部(屯門)，創建於1500年前東晉末年，原名“杯渡寺”，係香港佛教發源地。青山禪院經歷多次擴建和大型復修工程，現已被列入香港第2級保護建築物。青山禪院擁有大量善信者，經常前來朝拜。青山禪院連同擴建的設施都是熱門的遊覽名勝/景點。

前往青山禪院可乘坐港鐵至南昌站，再轉乘西鐵至屯門總站，出站有2個選擇，(1)乘坐輕鐵至青雲路/青雲站。(2)在屯門站B出口，轉乘接駁巴士506號至屯門碼頭。到達青雲路輕鐵站或巴士站下車，步行橫過天橋至對面馬路行人路，按指示路牌往東面走約50米，途經楊小坑錦簇花園，IVE屯門專業教育學院，到達興才街路口(對面是聖公會青山聖彼得堂 - St. Peter Church, Castle Peak)。在這裡抬頭遠望，已看到雄偉的“杯渡山”又名青山。青山禪院是位處杯渡山的山腰，距離興才街有2公里，步行需要30分鐘。

同過往行山有分別，是次計劃先遊覽有佛教盛名的青山禪院及其相關的建設，然後攀登“杯渡山”(青山)。整頓裝備包括飲用水和食物後，隨即由興才街走上斜路，經過青山村進入青山寺徑(Tsing Shan Monastery Path)範圍，按置於馬路路牌開始步上2公里斜路往青山寺，途經戶羅精舍，青山佛教學校，曉巒(高尚住宅)，彌陀閣，邑曉亭(Yup Hiu Pavilion)，此亭建於1922年，是何東爵士先生遊覽青山禪院捐資興建，涼亭可供遊人中途休息。延續山徑上斜經過至和壇，分叉小徑往智覺苑，繼續往前走到達一個牌坊，正面刻有“香海名山” - 杯渡，法海。背面刻有“回頭是岸” - 禪天，法海。簡單字句含非常濃厚佛學。越過牌坊約多走100米，到達青山寺徑分叉點，左邊是繼續上斜登上杯渡山的路徑(是筆者遊覽青山禪院後登山要走的路)，至於右邊是梯級往青山禪院的正門，梯級左右置有指示牌“青山寺”和“青雲觀”，拾級而上，愈近大門就愈能感受到佛教意念。由步上青山寺徑開始，經過牌坊到青山寺都是風景優美，不少得是拍照。

進入青山禪院(青山寺)前，大門刻有對聯“十里松杉藏古寺，百重雲水繞青山”非常匹配寺院的寧靜環境。由於要按計劃登山，故此只能夠以走馬看花方式(這是不應)，遊覽青山禪院及院內的建設，當中包括大雄寶殿，青雲觀，青雲觀基石，許願牌坊，得渡，五德堂，五倫堂，五福堂，五常堂，生長有200年的秋楓樹，菩提薩由陞，入勝窄門，有500年歷史岩石，不二法門，高山第一刻石(Stone Inscription)，高山第一(The Number One Hill)，李小龍事蹟徑等等。站立青山禪院可以居高臨下180度欣賞屯門市的風景，遊覽/參觀青山禪院的建設用去個多小時，離開寺院有2條小徑，往東面可以通往屯門市中心。





www.hkdrc.org



至於另一小徑名為”思孝徑”，由寺院側邊小路踏上數之不盡梯級往”杯渡山”（又名青山），它的高度593米，屬於難度高登山路徑，難度主要原因是全條梯級沒有平台可以緩衝休息，一條梯級直達山頂。此外只有10%梯級（初段）兩旁有少許樹蔭遮下太陽，而90%梯級都要在烈日下攀登，極費氣力。還好的是30%梯級高度一致，加上梯級有扶手，可以借力，接續70%梯級高低不一，梯級陡峭難度頗高，走畢整條梯級需要1小時多。到達梯級頂部有一個涼亭，名為”韓陵片石亭”。故名思義是紀念古代名將韓愈曾到此地，亭內有石碑，刻有文字但難於閱覽，此亭屹立山頂是唯一可以歇腳和遮蔭休息的地方，在這裡可以360度欣賞風景包括整個屯門，大嶼山，大欖郊野公園，青山灣，龍鼓水渡，山區方面是瞭闊山野，乾山，圓頭山等等。距離涼亭約200米有小路和梯級通往發射站，有593米高度標柱。停留涼亭休息和欣賞風景20分鐘完成是次挑戰路程。回程沿陡峭梯級落山，需要特別小心。

整個4小時行程包括遊覽/參觀青山禪院和攀登杯渡山，令遊人得到心靈的滿足。回程路上重覆欣賞青山寺大門的對聯“十里松杉藏古寺，百重雲水繞青山”及牌坊”回頭是岸“

此路線是有名4大行山考牌路線之一，特別是攀登”杯渡山”及繼後往乾山和圓頭山，是非常艱苦路線。







TUEN MUN 屯門
Hong Kong Institute of Vocational Education
香港專業教育學院

YOUTH
COLLEGE
www.ive.edu.hk



國立自然科學博物館
自然史研究所
北山宮之自然史博物館
山崎和之助先生紀念館



















韓陵片石

韓陵片石
宋韓偓
韓偓三月為詩人

韓偓
春風有傳
則在韓偓
百年成詩



[illegible]





南山

金

埋骨何須桑梓地
人生如夢轉青丘



青雲觀

雲觀靈赫濯資金幸得續

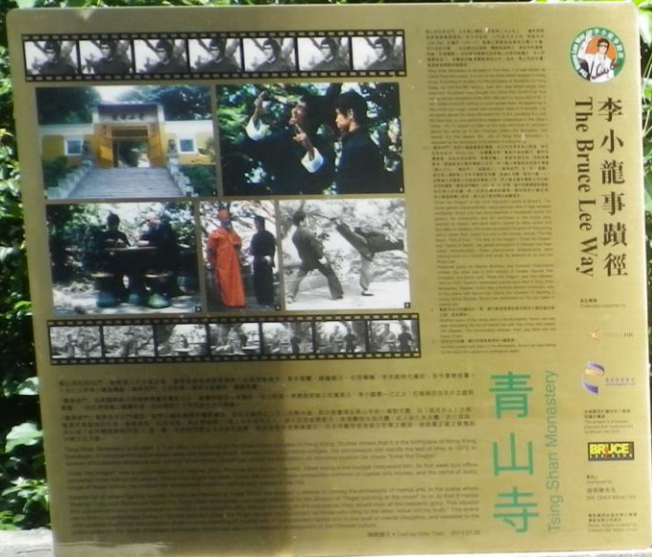
沐恩五柳堂金人鞠躬 沐恩五柳堂金人鞠躬

青佛法無邊產業依然歸

恭賀 青雲觀堂光臨履

自福







善 提 薩 埵

天增歲

春滿乾

福

青山禪院

百重

十里



青雲觀

曉靜集題
庚寅年冬月
吳昌碩書

青山寺





青山寺徑

Tsing Shan Monastery Path



民政事務總署
Home Affairs
Department



回頭是岸

天祥

法海

高山仰止 輝公名重 異邦人

蓬萊而南 梧溪特依 中國土



Thank you for your support!

Postal address: HKDRC GPO Box 1068, Hong Kong

Website: www.hkdrc.org

Email: enquiry@hkdrc.org