

靈渡山下靈渡寺

原野

遊覽寺院是香港人旅行節目之一，一些熱門的寺院如沙田萬佛寺、西林寺，青山禪院、青松觀，昂平寶蓮寺等，每逢假日，遊者絡繹如鯽，如同鬧市，加上食肆、雀局、唱片點唱機等等的設立，一片喧囂，致令失去寺院的恬靜氣息，因此只可遊而不可賞，喜歡寧靜環境的旅遊人士，就連遊的興緻也提不起。

其實，恬靜怡人的寺院并非沒有，離厦村不遠處，有一座寺院叫靈渡寺，深藏於靈渡山谷之中，有別於充滿俗氣的寺院，殿內肅穆寧逸，寺外景色清幽，是個值得留連的地方。

深山藏古剎

靈渡寺，距厦村只有一公里多，位於靈渡山東北邊山谷中，是一座歷史悠久的寺院，建於清朝道光十九年，即公元一八四〇年，至今已有一百三十五年歷史，多年前經過重修。靈渡寺與青山禪院同屬屯門勝迹，然而，靈渡寺知之者並不普遍。正由於這樣，使它保存着一派佛門清靜地的特色。

前往靈渡寺，先往元朗，轉乘往流浮山巴士，在厦村鄧氏宗祠前下車，沿祠側村路步入，傍小澗田基小路西南斜走，漫步三、四十分鐘便抵達寺前。如果有私家車的，驅車前往，更為便捷，車輛在鄧氏宗祠側折入田厦路，至西山村後往右進入黃泥車路，盡頭處便是靈渡寺。

靈渡寺正門



寺前流清溪

然而，步行前往更能享受沿途的原野情調，田基路兩旁是遼闊菜園，瓜棚，小澗流水淙淙，將抵達靈渡寺前，小路兩旁樹木蔭蔽，山谷裏古松參天，一陣陣涼快的氣流從谷中透出來，耳畔但聞流水水响，寧謐非常，頓時令人神爽，靈渡寺簇擁在茂林深處，即使數十碼外，也不見寺貌，如此境界，真叫人訝嘆：不愧是靈山出古寺。

靈渡寺雖叫作寺，但與廟宇，道觀或和尚的靜室都差不多，供奉的是三寶佛，寺的傳說很多，有的在寺裏有碑文記載，有的流傳在鄧氏父老口中，遊賞古寺，聽聽掌故，亦無妨也。

勝景處處現

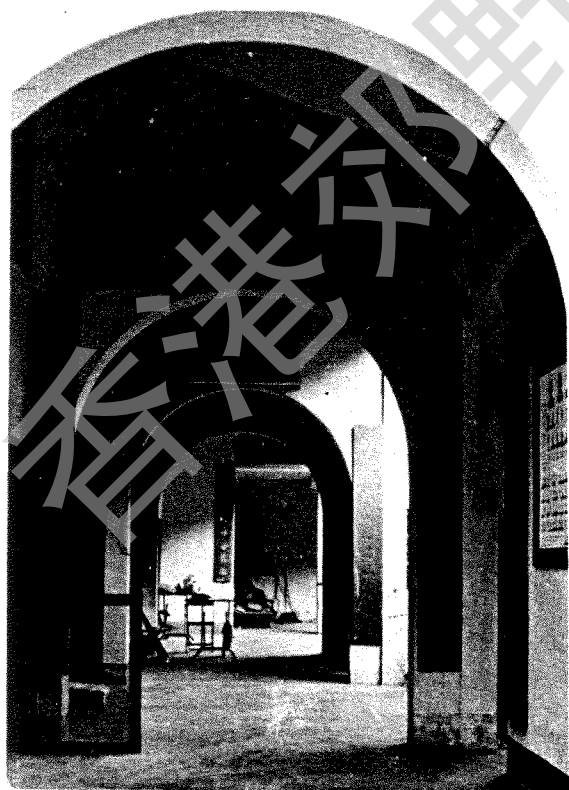
曾經有這樣的傳說，靈渡寺大雄寶殿內，土地神座地方，曾生長過一枝靈芝草，初時沒有人發覺，後來有幾個孩子在寺裏玩耍，一人順手拔起靈芝草，擲擊追逐他的人，這才被發現。靈芝草科的植物在野外偶然可見，有些人家還着意種植，並非什麼靈藥，但傳說中的靈芝草，當是指吃後令人長生不老的仙草，這傳說近迷信。

另一個傳說，一個廈村村民，其祖母得重病，屢醫無效，後來在夢中得三道士指示，叫他祖母每天到寺裏求神，並取「杯渡井」泉水飲之，其病必癒。於是病者依着做，每朝步行到寺裏，並飲泉水，三年如一日，風雨不改，終於康復。求神能治病，當然不足信，但每朝步行運動，却是有益身心，並飲泉水，對身體亦大有脾益的。

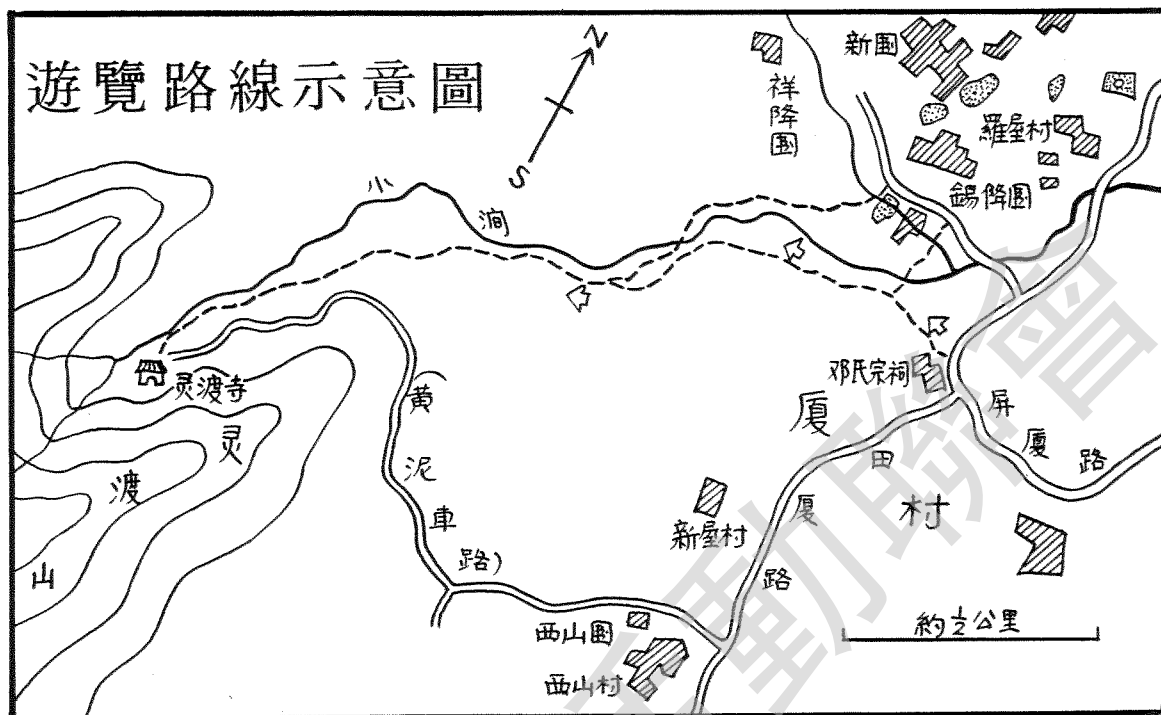
寺裏還有一塊碑，是廈村鄧惠麟記載其父寵榮公之事，說他父親當年重病，他祖母叔叔和他自己怎樣虔誠向佛祈禱，怎樣治好他父親的病，洋洋二千餘字，還有貢生鍾詔琦，進士李辰輝為這碑做的跋。此外，清朝的時候，鄧族人赴京考試，有的就到寺裏參拜，初求高中。時移勢易，迷信的事情今天已大大減少了。

古跡細細尋

靈渡寺門前是一片空地，置一座銅鑄爐鼎，估計有千斤重，是該寺頗有價值的古物，寺裏現在只得一位老先生打理，進入寺內，一道長廊，兩旁諸室，長廊有四道拱形壁，每道俱有對聯及橫額，近正門右壁有寺宇重修時捐助者的瓷像或姓名。寺的後部還有客室，排滿椅子，且常備香茶，客室懸有一對聯：「袖拂白雲歸古寺，杖挑明月過松井」，法圓渾篤勁。寺後有一處山巖，泉水不息，即傳說中的「杯渡井」了，客室的香茶正是用這口井的水沖泡的，入口甘冽清涼，遊者不可錯過。



長廊拱門幽深雅緻



山友服務行

預約出租

歡迎訂造

營帳多款

特設

野火燒烤

旅行餐盒

巴士租賃

代辦

鞋帽爐具

露營帳幕

旅行用品

經營

提供 安排旅程 服務

九龍界限街38號電話：3-802761



望夫石，位於沙田「紅梅谷」，為旅遊者勝地。在沙田隧道口處附近，可沿小路步行至石底，整塊石可分為「大石身」，「婦身」及「孩頭」。全石高約四十餘呎，傾斜於東南面，四面都是懸牆（OVERHANG），因而在攀登時較為困難，直至現時，可徒手攀登的路線有一，但非常「暴露」。

跟據「香港攀石指南」（GUIDE TO ROCK CLIMBING IN HONG KONG）所紀錄，望夫石在很久前，已經有人攀登到達，他們利用「拉對頭繩」及「頂繩」等方面而攀登。直至一九六八年六月一日，由一位英籍攀石老前輩（D.C. REVE）以徒手方面攀登而上，定名為（AMAH ROCK），而跟據英國攀石等級例為「六級」（VERY SEVERE）。

筆者在試攀時，和前者一樣，要利用「第三者」（THIRD）的肩及頭，以「開體方法」，登上第一步。然後利用細小的「把手」及「支點」，仔細地向上攀。在石面的中間，有一長橫隙，筆者以為可存放隙釘或栓子，以作為「流動保護點」（RUNNER），以備意外的發生，個很可惜，此石隙因太淺而卻成盲塞，不能利用，因而使攀登更覺緊張。到達橫隙（CRACK）後，可向右方攀登，手長者較佳。最後一步，可用「開體」（MANTLE）方法而上。

在石頂上，有一平台，可容納三至四人坐站，有興趣者可騎上「孩頭」及「婦身」，但須注意是否安全。至於定索（ANCHOR）可利栓子於石隙間或套上「頭」的孩身上。但很可惜，石身給人用漆油塗上了字句，使全石身失去了美貌。

相片由李國權所攝

在攀登時情形

到達後



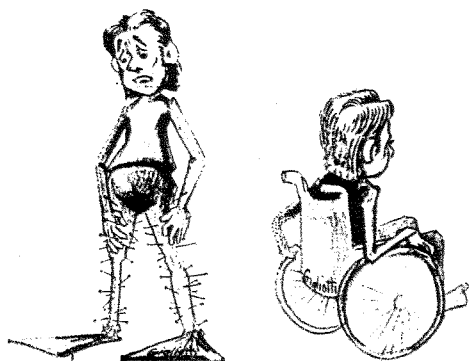
潛水人仕不可忽視的

脊髓栓塞症

作者：李察 H. 史查勞士（醫學博士）

譯者：楊振華

本文資料由海龍潛水會提供



「栓塞症」是一種嚴重的病態，它會損害到人體的脊髓神經及能導至由腰部以下整體的癱瘓。此種不幸會在潛水後數小時內或數分鐘內發生。但幸虧那並不是一種不治之症，倘使潛水者能及早洞悉它的警號的話，那使他終身殘廢的不幸，通常是可以避免的。例如雙腿感到麻痺，舉步困難等。但是他一定要在癱瘓症形成以前，進入解壓室（註）內接受治療。

脊髓是一束神經系統，分佈在整條脊骨內，它的責任是從大腦中樞將電訊傳達至全身各部份，包括臂部和腿部在內。脊髓的最下端（俗稱尾龍骨部位），很多時因「栓塞症」而受到破壞（大抵是由於在脊髓內產生了多量的氮氣泡所致）。而引致兩腿停止正常的操作機能。「栓塞症」更能進而侵襲人體的任何一部份，例如手肘部與肩部會感到刺痛。但刺痛若只在某一手臂或某一腿部時，它並不表示這是足以引致「脊髓栓塞症」的一種警號，潛水者不必驚慌，但刺痛若發生在背部或腹部的話，那麼這就是一種警告了。

「脊髓栓塞症」的形成，可能是由於忽視正確的反壓工作或昇水過速所致。唯一最佳的預防方法，是擁有優良的潛水技術。但這種困擾間中亦會發現在在下列安全的潛水運動中。在插圖中各位可以看到「脊髓栓塞症」如何在一位在東海岸沉船區域中的潛水工作者身上發展。他只潛進水中一次，停留在不到一百一十尺的深度處十四分鐘，及依着慣例用每分鐘六十尺的速度昇出水面，因在一百一十尺的深度中停留二十分鐘，通常是不受到反壓的限制，故他一點也沒有感到不適，但當他爬進船艙不久，他感到背部和

腹部有點刺痛，起初他還以為是一連提昇了幾個氣筒而引起的，而且這兩處的刺痛在幾分鐘內亦隨着消失，故不加以注意。可是在一小時後，他開始感到他的兩條腿有點麻痺，像針刺般刺痛，它們好像已進入了睡鄉，不聽指揮回復原來的狀態，於是他將雙腿移動，使其增加活力。數小時後，他回到岸上，那潛水人發覺雙腿同等地有點軟弱無力，步伐虛浮，這種情況，看上去好像是喝過酒似的，但他的腦子很清醒，他自己並不是處身於一個宴會的場合中，他需要到洗手間走一趟，可是他沒法辦到。

所有上述的現象，都是指出是由於「栓塞症」而導致脊髓神經系統的被破壞，幸虧那潛水人明白那是什麼道理，進入了解壓室去接受治療，經過了好幾個星期後才能復元過來。任何人他假如拖延了療治的時間而直至雙腿形成癱瘓的話，那他便可能變成終身殘廢了。

「脊髓栓塞症」是一種醫理上的急症。患者須立即被送進解壓室內去接受治療，若當時有氧氣的話，須讓他蒙上面罩呼吸，直至到達解壓室時為止。潛水教練們，如能利用各種插圖，向學員指出種種警號是足以引致「脊髓栓塞症」是件聰明的事情。一旦如遇有事故，更應着重從速加以治療。

原文載於一九七三年九月份

「美國蛙人月刊」第五十頁內

註：香港現在唯一擁有解壓室設備的機構為香港皇家海軍添馬艦基地。地址在香港皇后廣場海軍船塢或急電香港潛水總會代表：

① Mr. John Fortune

Tel. 5-778241-77

② 廖文賓

Tel. 5-747951, 3-656249

同伴式潛水

何拔佳

近數年來，潛水意外接連發生，先後已有四名潛水人喪生海底，另一人失蹤，至今下落不明。喪生四人中，有一人爲軍人，一爲水底工程人員，其他兩人及另一失蹤者，則爲潛水獵魚者，雖然各人之失事原因或各有不同，惟每人在失事時都作單獨潛水則屬肯定的事實。

很久以來，「同伴式潛水」已被定爲最重要之安全守則。那爲什麼他們會觸犯這重要的規則呢？他們是否輕視或忘記了呢？或是他們根本沒有接受適當的訓練呢？無論怎樣，現在還有很多人「獨自」潛水而很幸運地仍然活着的。那麼究竟是我們應該向他們提出警告呢？還是我們自己再重新研究這項守則被忽視的原因呢？

「同伴式潛水」的意義是同伴間彼此負責對方的安全，因此並不是說只要同一海域同時潛水。或只是開始時同在一起，以後便各自分開，便達到安全的目的了。實際上應該從開始至返回基地，不論在水底或水面，都要互相照應。爲了使「同伴式潛水」發揮最高的效果，下列幾點是要提出討論的。

第一是距離問題。那究竟什麼是最遠而安全的距離呢？當然起碼要視線所及，但亦並不是說在視野達到八十呎的海底，你們的安全距離便可以伸展至八十呎。因爲在這距離內，如果你的同伴發生困難，你未必能及時領會，就算能夠發現，亦不能保證能及時到達你同伴的身邊。所以同伴間的距離實不能確定，同時潛水愈深，遇到危險的機會也愈大，而同伴間的距離則更應縮短。綜合以上所述，我們可以說同伴間的安全距離由手拖手至最多是十呎。你同意嗎？

另外一點很容易被人忽視的，便是同伴應負的責任及他的責任心。很多潛水者認爲他的同伴是當自己的水肺缺乏空氣時，作爲

緊急救援。但是缺乏空氣並不是最嚴重的問題，因爲你可以自行升水。最危險的實在是當你失去知覺的時候，只有你的同伴能夠挽救你的生命。事實上當你和某人一起潛水，你便要負起他的安全責任，同時亦把你本身的安全，放在他的身上，因此，你應該很小心選擇你的同伴。

還有一點很難做得好的就是帶領問題。在潛水進行中，不論是並排前進或是一先一後，都應該有一人負責引領。如果沒有人帶領，就會很容易徘徊在一個地方，反之大家如果爭着去領先，則會很容易失散。所以在下水之前，應該決定由誰引領，或在什麼時候改變引領的責任。跟隨的一位應該負起跟隨的責任，而帶領的一位更應該時常清楚同伴是否仍在跟隨。

如果我們喜愛潛水而又希望安全的話，則「同伴式潛水」便成爲不可能違背的規則這幾個字能夠挽回你的生命。



同伴式呼吸