

## 山間湖泊健行之旅：切込湖和刈込湖

切込湖（込，音同「入」）和刈込湖（刈，音同「義」）都是數千年前火山熔岩流堵塞周邊山脈出水口而形成的，這兩座秘境湖泊也是奧日光地區最隱蔽、最寧靜的水域。除非遇到降雨極少的情況，兩處湖泊通常相連，湖水最深處可達 15 公尺。因為地表上沒有自湖中流出的徑流，人們推斷湖水可能是由地下水道排出的。

根據當地傳說，很久以前這裡盤踞著一條巨蛇，讓居民生活在恐懼之中。日光的神社與寺廟的開山祖師勝道上人（735-817）聽到這件事情後挺身而出，斬殺巨蛇，並將牠沉入了湖底。這兩座湖泊的名字正是代表了人們對勝道上人英雄壯舉的致敬——「切」即「刀切」，「刈」表示「狩獵」，而「込」是「壓入」的意思。

和其他路線相比，這條路線人跡更加稀少，健行者能在密林遍佈的群山之間，獨享如翡翠般碧綠澄靜的湖面。

### 健行路線

這條健行路線有一定的挑戰性，難度屬於中級。路線起訖點分別是湯元溫泉和光德溫泉，全程約 10 公里，海拔爬升約 300 公尺。整段路線當中，起訖點附近陡峭的台階路最難走，全程耗時約為 3.5 小時。從湯元溫泉到湖邊約為 1 小時路程，從光德溫泉到湖邊則需要 2.5 小時左右。大多數健行者會選擇從湯元溫泉出發，抵達湖邊後可以返回，也可以繼續前往光德溫泉，至終點後搭乘客運返回。

### 路線亮點

這條路徑蜿蜒曲折，圍繞著三岳山（1945 公尺）盤行。山間的原始森林中樹種豐富多樣，包括與日本柳杉同屬松杉目的常綠樹羅漢柏（*Thujopsis dolabrata* var. *dolabrata*）。由於地表土層較淺，許多樹根只能橫向生長，乃至橫穿小路。大部分路段都在濃蔭蔽日的山區西側和北側，因此，沿途的岩石、樹幹、小道上都生長著各種苔蘚，為這片古老的森林增添了幾分神秘氛圍。健行中有時還會感到有涼風從路邊的火山岩裂隙或洞口中吹出來，就像置身於天然冷氣房內。光德一帶的湖岸是路線中為數不多的開闊路段，途徑涸沼。涸沼的字面意思是「乾涸的沼澤」，但如今它更像一片乾草原。在這裡，初夏可觀高山花海，秋季則是賞楓的好去處。

### 健行 TIPS

- 最好能一早出發，因為返程客運班次有限。如果出發得太晚，可能回程趕不上末班車。
- 奧日光山區天氣變化很大，請選擇合適的服裝與鞋子，並及時補充水分。
- 沿路幾處有長椅，可以停下來休息。
- 健行時請不要偏離路標所示路線。
- 儘管拍照吧，但記得只在這裡留下開心的回憶，垃圾要全部帶走哦。