



第三批国家级非物质
文化遗产浙江省项目

总主编 金兴盛



五常十八般武艺

浙江省非物质文化遗产代表作丛书



徐楚浩
叶华醒
编著

五常十八般武艺

总主编 金兴盛



浙江省非物质文化遗产代表作丛书



浙江摄影出版社
徐楚浩 叶华醒 编 著

责任编辑：张 宇

装帧设计：薛 蔚

责任校对：王 莉

责任印制：朱圣学

装帧顾问：张 望

图书在版编目（C I P）数据

五常十八般武艺 / 徐楚浩, 叶华醒编著. -- 杭州 :
浙江摄影出版社, 2015.12
(浙江省非物质文化遗产代表作丛书 / 金兴盛主编)
ISBN 978-7-5514-1177-6

I. ①五… II. ①徐… ②叶… III. ①武术—介绍—
杭州市 IV. ①G852

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第277746号

五常十八般武艺

徐楚浩 叶华醒 编著

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版发行

地址：杭州市体育场路347号

邮编：310006

网址：www.photo.zjcb.com

制版：浙江新华图文制作有限公司

印刷：浙江影天印业有限公司

开本：960×1270 1/32

印张：5

2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5514-1177-6

定价：26.00元

浙江省非物质文化遗产代表作丛书

第三批 (共 58 种)

- | | |
|-------------|-------------|
| 振兴祥中式服装制作技艺 | 南湖撸牛 |
| 杭州织锦技艺 | 桐乡高杆船技 |
| 杭州雕版印刷技艺 | 缙云迎罗汉 |
| 越窑青瓷烧制技艺 | 瑞安藤牌舞 |
| 宁波金银彩绣 | 泰顺碇步龙 |
| 余姚土布制作技艺 | 坎门花龙 |
| 宁波泥金彩漆 | 开化香火草龙 |
| 温州蓝夹缬技艺 | 淳安三角戏 |
| 五芳斋粽子制作技艺 | 泰顺提线木偶戏 |
| 辑里湖丝手工制作技艺 | 湖 剧 |
| 安吉白茶制作技艺 | 诸暨西路乱弹 |
| 长兴紫笋茶制作技艺 | 永康醒感戏 |
| 龙游皮纸制作技艺 | 廿八都木偶戏 |
| 五常十八般武艺 | 朱养心传统膏药制作技艺 |



浙江省非物质文化遗产
代表作丛书编委会

顾问◎葛慧君 郑继伟

主任◎金兴盛 钱巨炎

副主任◎柳 河 金慧群

编委◎童芍素 高而颐 吕伟强 曹 鸿 金 涛

董立国 胡 红 罗永祥 俞伟杰 王 森

裘国樑 陶文杰 潘邦顺

专家组（按姓氏笔画为序）

◎马来法 马其林 王全吉 王其全 王 雷

卢竹音 吕洪年 许林田 朱德明 连晓鸣

李发明 李 虹 李 晖 吴海刚 吴露生

陈华文 陈睿睿 杨思好 严慧荣 林 敏

季海波 郑楚森 胡 敏 祝汉明 都一兵

顾希佳 郭 艺 徐宏图 徐金尧 黄大同

蒋水荣 蒋中崎 檀 梅

总序

中共浙江省委书记 夏宝龙
省人大常委会主任

非物质文化遗产是人类历史文明的宝贵记忆，是民族精神文化的显著标识，也是人民群众非凡创造力的重要结晶。保护和传承好非物质文化遗产，对于建设中华民族共同的精神家园、继承和弘扬中华民族优秀传统文化、实现人类文明延续具有重要意义。

浙江作为华夏文明发祥地之一，人杰地灵，人文荟萃，创造了悠久璀璨的历史文化，既有珍贵的物质文化遗产，也有同样值得珍视的非物质文化遗产。她们博大精深，丰富多彩，形式多样，蔚为壮观，千百年来薪火相传，生生不息。这些非物质文化遗产是浙江源远流长的优秀历史文化的积淀，是浙江人民引以自豪的宝贵文化财富，彰显了浙江地域文化、精神内涵和道德传统，在中华优秀传统文化中熠熠生辉。

人民创造非物质文化遗产，非物质文化遗产属于人民。为传承我们的文化血脉，维护共有的精神家园，造福子孙后代，我们有责任进一步保护好、传承好、弘扬好非

物质文化遗产。这不仅是一种文化自觉，是对人民文化创造者的尊重，更是我们必须担当和完成好的历史使命。对我省列入国家级非物质文化遗产保护名录的项目一项一册，编纂“浙江省非物质文化遗产代表作丛书”，就是履行保护传承使命的具体实践，功在当代，惠及后世，有利于群众了解过去，以史为鉴，对优秀传统文化更加自珍、自爱、自觉；有利于我们面向未来，砥砺勇气，以自强不息的精神，加快富民强省的步伐。

党的十七届六中全会指出，要建设优秀传统文化传承体系，维护民族文化基本元素，抓好非物质文化遗产保护传承，共同弘扬中华优秀传统文化，建设中华民族共有的精神家园。这为非物质文化遗产保护工作指明了方向。我们要按照“保护为主、抢救第一、合理利用、传承发展”的方针，继续推动浙江非物质文化遗产保护事业，与社会各方共同努力，传承好、弘扬好我省非物质文化遗产，为增强浙江文化软实力、推动浙江文化大发展大繁荣作出贡献！

（本序是夏宝龙同志任浙江省人民政府省长时所作）

前言

浙江省文化厅厅长 金兴盛

要了解一方水土的过去和现在，了解一方水土的内涵和特色，就要去了解、体验和感受它的非物质文化遗产。阅读当地的非物质文化遗产，有如翻开这方水土的历史长卷，步入这方水土的文化长廊，领略这方水土厚重的文化积淀，感受这方水土独特的文化魅力。

在绵延成千上万年的历史长河中，浙江人民创造出了具有鲜明地方特色和深厚人文积淀的地域文化，造就了丰富多彩、形式多样、斑斓多姿的非物质文化遗产。

在国务院公布的四批国家级非物质文化遗产名录中，浙江省入选项目共计217项。这些国家级非物质文化遗产项目，凝聚着劳动人民的聪明才智，寄托着劳动人民的情感追求，体现了劳动人民在长期生产生活中的文化创造，堪称浙江传统文化的结晶，中华文化的瑰宝。

在新入选国家级非物质文化遗产名录的项目中，每一项都有着重要的历史、文化、科学价值，有着典型性、代表性：

德清防风传说、临安钱王传说、杭州苏东坡传说、绍兴王羲之传说等民间文学，演绎了中华民族对于人世间真善美的理想和追求，流传久远，动人心魄，具有永恒的价值和魅力。

浙江

非物质文化遗产

泰顺畲族民歌、象山渔民号子、平阳东岳观道教音乐等传统音乐，永康鼓词、象山唱新闻、杭州市苏州弹词、平阳县温州鼓词等曲艺，乡情乡音，经久难衰，散发着浓郁的故土芬芳。

泰顺碇步龙、开化香火草龙、玉环坎门花龙、瑞安藤牌舞等传统舞蹈，五常十八般武艺、缙云迎罗汉、嘉兴南湖掳牛、桐乡高杆船技等传统体育与杂技，欢腾喧闹，风貌独特，焕发着民间文化的活力和光彩。

永康醒感戏、淳安三角戏、泰顺提线木偶戏等传统戏剧，见证了浙江传统戏剧源远流长，推陈出新，缤纷优美，摇曳多姿。

越窑青瓷烧制技艺、嘉兴五芳斋粽子制作技艺、杭州雕版印刷技艺、湖州南浔辑里湖丝手工制作技艺等传统技艺，嘉兴灶头画、宁波金银彩绣、宁波泥金彩漆等传统美术，传承有序，技艺精湛，尽显浙江“百工之乡”的聪明才智，是享誉海内外的文化名片。

杭州朱养心传统膏药制作技艺、富阳张氏骨伤疗法、台州章氏骨伤疗法等传统医药，悬壶济世，利泽生民。

缙云轩辕祭典、衢州南孔祭典、遂昌班春劝农、永康方岩庙会、蒋村龙舟胜会、江南网船会等民俗，彰显民族精神，延续华夏之魂。

我省入选国家级非物质文化遗产名录项目，获得“四连冠”。这不

仅是我省的荣誉,更是对我省未来非遗保护工作的一种鞭策,意味着今后我省的非遗保护任务更加繁重艰巨。

重申报更要重保护。我省实施国遗项目“八个一”保护措施,探索落地保护方式,同时加大非遗薪传力度,扩大传播途径。编撰浙江非遗代表作丛书,是其中一项重要措施。省文化厅、省财政厅决定将我省列入国家级非物质文化遗产名录的项目,一项一册编纂成书,系列出版,持续不断地推出。

这套丛书定位为普及性读物,着重反映非物质文化遗产项目的历史渊源、表现形式、代表人物、典型作品、文化价值、艺术特征和民俗风情等,发掘非遗项目的文化内涵,彰显非遗的魅力与特色。这套丛书,力求以图文并茂、通俗易懂、深入浅出的方式,把“非遗故事”讲述得再精彩些、生动些、浅显些,让读者朋友阅读更愉悦些、理解更通透些、记忆更深刻些。这套丛书,反映了浙江现有国家级非遗项目的全貌,也为浙江文化宝库增添了独特的财富。

在中华五千年的文明史上,传统文化就像一位永不疲倦的精神纤夫,牵引着历史航船破浪前行。非物质文化遗产中的某些文化因子,在今天或许已经成了明日黄花,但必定有许多文化因子具有着超越时空的

生命力，直到今天仍然是我们推进历史发展的精神动力。

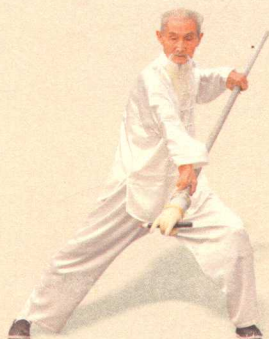
省委夏宝龙书记为本丛书撰写“总序”，序文的字里行间浸透着对祖国历史的珍惜，强烈的历史感和拳拳之心。他指出：“我们有责任进一步保护好、传承好、弘扬好非物质文化遗产。这不仅是一种文化自觉，是对人民文化创造者的尊重，更是我们必须担当和完成好的历史使命。”言之切切的强调语气跃然纸上，见出作者对这一论断的格外执着。

非遗是活态传承的文化，我们不仅要从浙江优秀的传统文化中汲取营养，更在于对传统文化富于创意的弘扬。

非遗是生活的文化，我们不仅要保护好非物质文化表现形式，更重要的是推进非物质文化遗产融入愈加斑斓的今天，融入高歌猛进的时代。

这套丛书的叙述和阐释只是读者达到彼岸的桥梁，而它们本身并不是彼岸。我们希望更多的读者通过读书，亲近非遗，了解非遗，体验非遗，感受非遗，共享非遗。

2015年12月20日



目录

总序 前言

序言

一、概述

- [壹]五常的地理位置和自然环境 /006
- [贰]五常十八般武艺的历史人文基础 /012
- [叁]五常十八般武艺的形成和发展 /025

二、五常十八般武艺的器械

- [壹]五常十八般武艺的器械种类 /042
- [贰]五常十八般武艺的器械制作 /051

三、五常十八般武艺的表现形式

- [壹]五常十八般武艺的基本套路 /058
- [贰]五常十八般武艺的基本阵法 /081
- [叁]五常十八般武艺的器乐伴奏 /084
- [肆]五常十八般武艺的特色 /088

四、五常十八般武艺的保护与传承

- [壹]五常十八般武艺的文化价值 /102
- [贰]五常十八般武艺的保护 /110
- [叁]五常十八般武艺的传承 /117
- [肆]五常十八般武艺传承人 /129

附录

- 五常十八般武艺相关著述 /129

主要参考文献

后记

五常十八般武艺

总主编 金兴盛



浙江省非物质文化遗产代表作丛书



浙江摄影出版社
徐楚浩 叶华醒 编 著



四百多年前，明朝重臣洪钟告老还乡，将带兵征战期间各种兵器的使用方法带回家乡五常，并对当地日常使用的木质农具进行改制，带领乡人习练，逐渐形成了“五常十八般武艺”。2011年，经文化部门挖掘整理，“五常十八般武艺”正式成为第三批国家级非物质文化遗产项目。

五常十八般武艺的古老兵器因为战乱散失殆尽，其复制品也在“文化大革命”期间沉入水塘，但是通过乡里的口传心授，这项宝贵的非物质文化遗产还是幸运地传承了下来。随着五常经济社会各项事业的发展，十八般武艺作为西溪历史文化的特色亮点，其热度逐年攀升，不仅成为展示五常地域文化的金名片，也成为当地居民强身健体的重要活动内容。

近年来，杭州市余杭区完善非遗保护工作机制，加大资金投入力度，加强非遗传承人保护，推进非遗传承教学基地建设，开展“余杭区非物质文化遗产保护月”等丰富多彩的非遗展示活动，全区上下形成了浓厚的非遗保护氛围。不难看到，优秀传统文化在文化部

门和热心人士的挖掘、保护、传承、弘扬下，正显现出日益强大的生命力和独特的魅力。

在省文化厅的大力支持下，我区《余杭滚灯》、《五常龙舟胜会》、《余杭清水丝绵制作技艺》等已先后列入“浙江省非物质文化遗产代表作丛书”，为传承弘扬优秀传统文化、普及文化遗产保护知识提供了很好的媒介。这次《五常十八般武艺》的出版，为本套丛书增添了新的内容，让广大读者能够更好地了解余杭文化，亲近余杭这片文化热土。

优秀传统文化积淀着中华民族最深沉的精神追求，包含着中华民族最根本的精神基因，代表着中华民族最独特的精神标识，是中华民族生生不息、发展壮大的丰厚滋养。非物质文化遗产保护是一项长期的事业，期待更多社会热心人士关注和参与。

杭州市余杭区文广新局局长 冯玉宝

2015年10月



桃源題承嗣杲添詩

臣傳淵明松菊返

壯懷洪襄惠公

鐘字宣之錢塘

順天兼整飭薊州諸

山海關抵居唐延互

太子少保賜玉帶出

白金麟服進太子太

一、概述

五常十八般武艺是流行在杭州市余杭区五常街道及毗邻地区的民间传统体育活动的。相传明朝大臣洪钟告老还乡退居故里五常后，将兵器与生产、生活工具结合，创编武术套路教乡民演练，用以强身健体、改良民风。后来这一带武术活动形成气候，成为百姓喜闻乐见的节目，被称为『五常拳灯』、『五常十八般武艺』。