

中国武术传承

与发展研究

曹云/著



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

www.nnup.com.cn
东北师范大学出版社

中国武术传承

与发展研究

曹云/著

武

术



NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

东北师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武术传承与发展研究/曹云著.——长春: 东北师范大学出版社, 2011. 12
ISBN 978-7-5602-7727-1

I. ①中… II. ①曹… III. ①武术—发展—研究—中国 IV. ①G852

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277718 号

☐责任编辑: 郑小媛 ☐封面设计: 书香阁
☐责任校对: 曲 颖 ☐责任印制: 刘兆辉

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-85695744 85688470

传真: 0431-85695744 85602589

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbx@mail.jl.cn

广告经营许可证号: 2200006000161

北京市昌平区阳坊精工印刷厂印刷

2011 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

幅面尺寸: 148×210mm 印张: 8.125 字数: 219 千字

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前 言

武术在我国有着悠久的历史，是宏伟瑰丽的华夏文化系统中的一个分支，其发生、发展紧随着整个华夏文明前进的历程。它吸收了中国古典哲学、伦理学、美学、医学、兵学等中国传统文化的各种成分和要素，渗透着中国传统文化的精神，是中华文化史的一个重要组成部分。

一个国家的富强，一个民族的振兴，很重要的一点是取决于民族的素质，而构成民族素质的重要因素是人民健康的体魄。只有不断地增强人民健康的体魄，才能不断地提高民族的素质。在长期的演化与发展中，武术形成了集健身、防身、养身为一体的独特锻炼功效，是一项很好的全民健身和终身体育运动。作为内涵丰富、博大精深的中国优秀传统文化以及独具风格的传统体育运动项目，以其强身健体、养精益神、陶冶情操、锻炼意志的实际功效，吸引了众多体育爱好者。武术不仅植根于华夏大地，且更广泛传播于异域海外，在现代社会高速而多变的生活节奏之中，深受世界各国人们的喜爱。

本书借鉴了近年来武术界发展的最新成果，

不仅介绍了中国武术的基本理论以及其深厚内涵和悠久历史，还阐述了新中国武术发展特征、发展现状和趋势，及网络传播对武术发展的影响、中国武术的国际化发展等问题，便于各阶层的武术爱好者系统而全面地了解中国武术的传承与发展。

无论是吸收还是借鉴，限于作者的经验与水平，可能有用而不当、食而未化或错误之处，敬请批评指正。

编 者

2011 年 11 月

目 录

第一章 武术概述	1
第一节 武术的概念及属性	1
第二节 武术的内容及分类	6
第三节 武术的特点及作用	16
第二章 中国武术发展史	24
第一节 古代武术的发展	24
第二节 近代武术的发展	32
第三节 现当代武术的发展	37
第三章 武术与传统文化	42
第一节 武术文化概述	42
第二节 武术与哲学	48
第三节 武术与医学	70
第四节 武术与艺术	75
第五节 武术与民间文化	86
第四章 新中国武术发展特征	94
第一节 起步及探索阶段发展特征	94
第二节 徘徊和冒进阶段发展特征	100
第三节 扭曲发展及思想调整阶段发展特征	105
第四节 全面展开及多元化时期发展特征	110

第五章 武术发展现状和趋势研究	125
第一节 传统武术的继承和发展	125
第二节 竞技武术的改革和创新	135
第三节 武术发展战略研究	148
第四节 武术的市场化及信息化研究	154
第六章 网络传播对武术发展的影响及对策研究	161
第一节 网络传播与武术发展的时代性和现实意义	161
第一节 网络传播促进武术发展的方法与手段	163
第三节 网络传播对武术发展的影响	169
第四节 武术网络传播的对策研究	177
第七章 中国武术的国际化发展研究	185
第一节 中国武术国际化的意义及背景	185
第二节 中国武术国际发展现状	188
第三节 中国武术国际化发展改革研究	197
第四节 中国武术的国际化发展方式	209
第八章 武术产业	214
第一节 武术产业概述	215
第二节 现阶段中国武术产业的发展及存在的问题	223
第三节 武术产业发展策略研究	237
参考文献	249

第一章 武术概述

武术又称国术，散布在广大民间，丰富多彩，博大精深，是我国民族传统体育中的一颗明珠，是深受人们喜爱的运动项目。它孕育于古老的中华文明之中，蕴涵着深奥的哲理，集意识与肢体运动于一体，有健身医疗、防身御敌、娱乐欣赏、练意养性之功效，老幼病健人人适宜，斗室之地即可练习。故此，武术不仅植根于华夏大地，且更广泛传播于异域海外，在现代社会高速而多变的生活节奏之中，尤其得到人们的钟爱和参与。

第一节 武术的概念及属性

一、武术的沿革与辨析

武术源于古代狩猎和战争，是搏斗技术与经验的总结。人类早期在与大自然的生存斗争中自觉或不自觉地掌握了一些防卫和攻击技能，为武术的形成奠定了基础。《兵迹》中说：“民物相攫而有武矣。”“孟冬之月，天子乃命将帅讲武，习射御角力。”（《礼记》）当时把射御、角力、手搏、击刺等泛称为“武”。在不同的历史时期，它所涵盖的内容不尽相同。类似今天武术的内容有角觚、相扑、角力、手搏、击剑、刺枪、打拳、使棍等。

使用“武术”这一概念是近代的事，古代记载中，如商代有“拳勇”、春秋有“技击”、汉代有“武艺”等提法。汉以后，较广泛采用“武艺”一词。“武艺”在《辞源》中解释为：骑、射、击、刺等军事技术。

“武术”这一词汇最早出现在南朝梁武帝长子萧统所编《文选》中，但不具有今天武术概念所具有的含义，文中有诗句为“偃闭武术，阐扬文令”（南朝宋·朱颜年《皇太子释奠会》），其意指停止武战，发扬文治，并非反映今之武术的概念。后人将“武术”一词

作为自卫强身之术的专门用语，清末民初时得以广泛应用。《辞海》解释“武”字有多个义项，其中前两个义项是：①“泛称干戈军旅之事”；②“勇猛”。《说文解字》中称“术”字为“邑中道也”，后引申为“技艺”，即方法、技术，如同道路是通达目的的手段。

处于半封建半殖民地的近代中国，面对西方文化的冲击，一度出现了提倡“国粹”的思潮，武术被誉为“国术”，与“国画”、“国货”、“国乐”、“国药”等相匹配。新中国成立后，正式确立为体育运动项目，明确称为“武术”。

从“技击”到“武艺”，从“武艺”到“武术”，都离不开攻防格斗本质特征。从古代战争中总结出来的技击之术（击刺格斗方法），可以直接用于战争搏杀，连同骑马、驾车、射箭，以及后来的挽硬弓、举石鼎等臂力训练，都属于“武艺”——古代军事技术，并曾作为武举考试的内容之一。这些军事武艺不仅在军队中，而且有些内容也逐渐散入民间，步入宫廷，乃至学校，同时具有了竞技性、娱乐性、教育性等功能，其表现方法也有所变化。它所面对的不再是战阵，在方法上也就有所区别，一如“兵枪”与“游枪”，前者为战阵实用，后者为行家较技。当徒手搏击的拳术层出不穷、日益壮大时，武术与军事技术明显分野。有人将其区分为“阵战武艺”和“日常武艺”，两者既相一致，又相区别。阵战武艺由车战发展到步骑战，以群体为主，强调集体性、实用性，以杀伤为主旨，重视骑射、兵械的直接运用；日常武艺以个体为主，向技艺多样性、复杂性演绎，以胜负为主旨，更注重拳械技巧和方法的多变。应当说武术技艺是古代军事技术中的一部分，历史愈久远，武术与军事技术结合得愈紧密；随着历史的推进，武术与军事技术逐渐分开。今天的武术主要是活跃在民间的古代“日常武艺”的传承和延续。尤其是明代以来的拳家们的留传。

二、武术原本是一种传统技击术

武术在古代并不是作为体育形态出现的，远在春秋战国时便有

以技击为生的游侠剑客，近代则有保镖护院的镖头、教头、江湖卖艺的艺人，乃至以教拳谋生的拳师，以一种技击术来体现其社会价值。应当说技击之术不是一个国家、民族所独有的，人类的防卫意识和人体运动学原理决定了技击术在缘起之初是近乎相同的，只是在后来的发展中，不同的地理环境、不同的经济文化、不同的民族性格造就了各种技击术，如拳击、角力、击剑、柔道、跆拳道、合气道、泰拳、自由搏击、剑道、相扑、桑勃等，不一而足。长期以来中国人民以自己的思维方式、行为准则、价值观念、审美情趣，经历代宗师的砥砺揣摩、千锤百炼，形成了具有民族性格的技击术——中国武术。

中国武术在技击方法上表现得十分丰富多变，有踢、打、摔、拿、技、刺等。踢法中有勾、踩、弹、蹬、踹、铲、点、撩、挂、摆、缠、丁、拐、错等；打法有冲、劈、挑、砸、贯、抄、盖、鞭、崩、钻、扫、挂、撩、栽、扣等拳法，以及劈、砍、切、截、削、推、按、拍、摔、扇、塌、掖、穿、插、挑、抹等掌法，还有许多勾法、爪法、肘法、桥法（以上臂和前臂进行攻防），以身体进攻的挤、撞、抖、靠等法；摔法中主要有棚、巩、掇、别、切、滑、抱、合等；拿法有三十六拿和三十六解，以及各种器械方法。不同的击法又有不同的劲力要求与技巧变化，各拳种流派又有许多独到的方法与风格，从而形成了一个林林总总、丰富多彩、气象万千的庞大技术体系。在运动形式上，既有对抗形式的搏斗运动（散手，太极推手，长、短兵对抗等），又有势势相承的套路运动，两者既相交融又相区别；在技击理论上也颇为丰富，诸如“阴阳变化”、“奇正相生”、“刚发柔化”、“后发先至”、“得机得时”、“胆气为先”和“守柔处雌”等战略战术思想，既富哲理又很实用。

在古代传统养生中，人们为了抵御大自然侵袭、防病健身所出现的引导术、气功者如五禽戏、八段锦、易筋经等都可以称为中国传统健身术或者体育养生方法，但不属于中国武术的范畴，其主要区别在于它们的肢体运动不是以攻防技击为主旨，而是以养生为其

目的的。两者相互有所影响和渗透，诸如八段锦、易筋经中虽有类似武术动作的方法形态，太极拳等也结合了导引气功中的一些方法，但两者在概念上不应混为一谈。

三、武术的体育属性

这是当今武术的一个主概念。古代武术在为军事服务的同时，也具备了强身壮体的功能，明代战将戚继光认为“拳法似无预于大战之技，然活动手足，惯勤肢体，此为初学入艺之门也。”（《纪效新书·拳经捷要篇》）说明拳术可作为军事训练内容用以提高士兵的身体素质。

武术在民间的流传，主要用以自卫、健身、修性、娱乐，其社会功能是多元的，真正向体育方面转化则是近代的事。在西方文化进入中国以后，面对西方体育的冲击，出现了“土洋体育”之争，武术在中西文化碰撞后实现了交融，从师徒的口传身授方式向学校体育教育转化，并逐步进入体育比赛之中，新中国成立后，正式确立为体育运动项目之一，属民族传统体育类。

武术向体育归宿后，它的健身与竞技功能获得了空前的发挥。武术的技击性被寓于体育之中，就套路而言，是以演练的形式来提高人的身体素质和攻防技能，进行功力和技巧等方面的较量，同时从健身和审美的角度、动作的幅度和要求看，虽与实用的技击术略有一些距离，但仍不失原意，既保留了技击特性，又符合了体育竞技与健身的要求。散打运动在技术形态上与实用的技击术基本一致，摒弃了实用技击中致人伤残的技术，并用规则限制了一些违禁动作，严格规定了击打部位和护具等，对运动员加以保护，仍然体现了武术的体育特征。

与西方体育为中心的现代竞技体育相比，武术具有自己的特点。西方体育以人体解剖学观点加以分解，遵循人体运动原理，具有科学性；武术从整体运动观出发，强调“内外合一”、“形神兼备”，讲究“内三合”、“外三合”，注重“心”、“神”、“意”、“气”

与动作的协调配合，更有助于人的身心健康。

竞技武术作为武术运动中的一部分，正在逐步与奥林匹克运动接轨，做到既符合现代体育竞技的一般原则，又保留独特的运动形式和方法。

四、武术是优秀的传统文化之一

仅仅把中国武术视为一个体育项目、一种专门技能，还远远不能包容和理解中国武术。任何体育项目虽然都会具有文化意义，但却没有一个体育项目会像武术那样具有浓郁的民族文化特征，具有武术那么大的文化包容量和负载能力。

武术在民族文化的摇篮中，不断汲取传统哲学、伦理学、养生学、兵法学、中医学、美学等多种传统文化思想和观念，使之理论内涵丰富、寓意深刻，注重内外兼修、德艺兼备。诸如武术的整体运动观、阴阳变化观、形神观、气论、动静说、刚柔说、体用说、尚武崇德说等，都从不同侧面反射出民族文化光彩，成为中国传统文化巨系统中的一个子系统。

中国武术之所以能称为武术文化，不仅在于它的广博的内涵、多元的功用，还在于它的强大的生命力和独立性。尽管历史上曾遭外敌入侵以及多次“禁武”的厄运，却都没有因此而消亡。它与多种文化形态虽有着千丝万缕的联系，乃至相互渗透和影响，却没有被同化、被改变，显示出它具有的文化延续能力和独立完整的文化体系。

同时，从武术文化中，我们还能看到它所反映的中国文化的基本精神。比如强调“武以德立”、“德为艺先”，这反映出民族的以“仁”为核心，注重人际关系和谐的伦理观念；行侠仗义、除暴安良反映了刚健有为、人世进取、匡扶正义、不畏强暴的爱国主义传统；追求个人技艺的纯熟、神韵和意境，正是成就内在人格完美的传统审美情趣；主张“轻力”、“尚巧”、以巧智取、顺势借力的技击原则，反映中国人礼让为先、有理有节、刚强而不狂野、功力扎

实求内在的竞争特点，以及崇尚自然、体现“天人合一”的思想，重视血缘关系的宗法观念等。

综上所述，我们可以概括地说，武术是以攻防技击为主要技术内容、以套路演练和搏斗对抗为运动形式、注重内外兼修的民族传统体育项目。

第二节 武术的内容及分类

武术的内容丰富，种类颇多。从组织、机构的角度来说，武林集团表现为门派；从武术的师承、特点的角度来说，武林集团表现为拳种及套路：门派有更强的社会性，拳种、套路有更强的技艺性。这两个从不同角度归纳出来的武林集团概念，相互包容、相互交叉地存在。

按其运动形式，一般可分为三类：即功法运动、套路运动、格斗运动。

一、功法运动

功法运动是以单个武术动作作为主体练习，以达到健体或增强某方面体能的运动，包括内壮功、外壮功、轻功、柔功等。内壮功是一种采用以意领气、以气催力为基本锻炼手段的人体活动形式，由于内功的习练以练气为主，故称为“气功”。外壮功一般也称“硬功”，其练习方式往往采用被动抗打或主动击打，以及用抓、插、点等手段进行的功法练习。

二、套路运动

套路运动是以技击动作为素材，以攻守进退、动静疾徐、刚柔虚实等矛盾运动的变化规律组成的整套练习方式。套路运动包括单人套路、对练和集体演练，其中单人套路又分为拳术和器械。

(一) 拳 术

包括长拳、太极拳、南拳、形意拳、八卦掌、八极拳、通臂拳、翻子拳、劈挂拳、少林拳、戳脚拳、地躺拳、象形拳等。

1. 长拳：是查拳、华拳、炮拳、花拳等拳术的总称，其姿势舒展，动作灵活，快速有力，节奏鲜明，并有蹿蹦跳跃、闪展腾挪、起伏转折或跌扑滚翻等动作与技术的拳术。而查拳、华拳等各个拳种又有各自不同的技术特点和运动风格，对肌肉和韧带的柔韧性、弹性，都有较高的要求。因此，练习长拳能够发展肌肉、关节的灵活性、弹性以及脊柱的柔韧性。同时长拳的动作大多数是由大肌肉群来进行活动的，要求肌肉活动量大，而且速度快，对肺活量要求也较高，这对提高心血管循环系统和呼吸系统的机能起着积极的作用。长拳结构也较复杂，有伸屈、回环、平衡、跳跃、翻腾和跌扑等动作，这些复杂的活动，对于中枢神经系统平衡器官以及神经与肌肉的协调机能，都提出了较高要求。这样，也就促进和提高了这些系统与器官的机能，全面地发展了身体素质。

2. 太极拳：太极拳是中国武术运动中的著名拳种之一，属于短打的内家拳种。它是以中国古典哲学“阴阳学说”而命名的一种柔和、缓慢、轻灵、圆活的拳术（阴阳指的是开合、虚实、呼吸、刚柔、快慢等，因此，处处表现出阴阳对立的统一）。

它以拥、挤、捋、按、采、捌、肘、靠、进、退、顾、盼、定为基本十三势。在长期流传中，演变出陈式、杨式、孙式、武式、吴式五大流派太极拳。其中陈式太极拳是古老的太极拳，其他流派如杨式、孙式、武式、吴式太极拳都是在陈式太极拳的基础上直接或间接发展起来的。太极拳的共同特点是：动作柔和缓慢、处处带有弧形，运动绵绵不断、势势相连、前后贯串。但是各式太极拳也有自己的风格和特点。练习太极拳对人体的中枢神经系统、呼吸和心血管系统、消化系统、骨骼肌肉等运动器官都有良好作用。再加上它要求意识引导动作，配合均匀深沉的呼吸，练习之后，周身

血脉流通而又不气喘，身心舒适，精神焕发。因此，特别对各种慢性病患者——神经衰弱、神经痛、高血压、心脏病、肠胃炎、肝病、肝病、肾病、腰部劳损、风湿寒腿、关节炎、糖尿病、遗精、内痔等都有良好的医疗保健作用，特别适合中老年人和体弱多病者练习。

3. 南拳：南拳是流行于广东、福建等南方各地的拳种。拳种和流派颇多，广东南拳分洪、刘、蔡、李、莫等家；福建南拳分咏春、五祖等派。各门各家都有各自的风格特点，而一般的特点是：拳势刚烈、步法稳固、动作紧凑、身居中央、八面进退，常鼓劲而肌肉隆起，以发声吐气而助长发力。它特别能发展人体各主要肌群的力量。

4. 形意拳：三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横五拳为基本拳法，吸取了龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、骀、鹰、熊等十二种动物的动作形象而组成的拳术。它的特点是：动作简练，发力沉着，朴实明快，踊跃直吞，手覆足踏，气势兼雄。练习形意拳能使力量、速度等身体素质得到良好的发展。

5. 八卦掌：是以掌法和步法的变换转行为中心的拳术套路。它的基本掌法是：单换掌、双换掌、双撞掌、穿掌、挑掌、翻身掌、摇身掌、转身掌等八掌。它的基本步法是，起、落、扣、摆等四种。其特点是：一走，二视，三坐，四翻。沿圈走转，势势相连，身灵步活，随走随变。这些特点，为发展身手的轻捷、灵活，特别是下肢的力量提供了必要的锻炼条件。

6. 八极拳：是一种以挨、傍、挤、靠等贴身近攻动作为主要内容的短打类型的拳术。套路结构短小精悍，发力刚猛，用震脚和闯步以助发力。它对增强人体的力量、速度、协调都有良好的作用。

7. 通臂拳：是以摔、拍、穿、劈、攒等五种基本掌法为主要内容，通过圈揽勾劫、削摩拨扇等八法的运用组成的拳术。它的特点是：出手为掌，点手成拳，回来仍是掌；甩膀抖腕，放长击远，

发力冷弹脆快。练习中要求两膀松沉，动作大开大合，发力饱满，整个套路要求双臂交劈，交织变化，表现出胸部含挺，拧腰切髋的身法，形成气势贯通的效果。因此，对腰、背、肩、肘、腕及髋部的柔韧性、灵活性以及身体的协调、力量，都能起到积极的锻炼作用。

8. 翻子拳：包括站桩翻、翠八翻、掬手翻等套路，是一种短小精悍、严密紧凑、力法脆快、拳法连续性强的拳术。其特点是：往返连环，步疾手快，拳法紧密，上下翻转，一气呵成。有人把翻子拳形容为“双拳密如雨，脆快一挂鞭”。练习翻子拳同样可以起到锻炼身体的积极作用。

9. 劈挂拳：是一种放长击远的拳术。其特点以长击为主，兼容短打，大开大合，加劈带挂。练习时要求打腰切胯，溜臂合腕，双臂交劈，力贯膀臂。它和通臂拳具有同样的锻炼价值。

10. 少林拳：包括大红拳、小红拳、炮拳、梅花拳、七星拳、罗汉拳等。现在是嵩山少林寺所传授的拳术。特点是：直来直往，架势小而紧凑，出拳似屈非屈，直而不直，虚实相兼，身法横起顺落，利于发劲；步法进低退高，轻灵稳固；擅使颤劲，手起劲发，手到劲至，气出丹田，手随声发，声随手落，重如泰山，轻如鸿毛，收如伏猫，纵如放虎，进退转折。练习少林拳，可以促进身体素质的全面发展。

11. 戳脚拳：是以腿法为主要内容的拳术。基本腿法有飘、跛、蹶、撩、圈、抹、跺、戳、提、点、抖、踹等。练习时，一步一退，一步一脚，连环踢打，左右互换，手脚并用，以腿法见长的特点十分突出。练习戳脚拳，能促使各关节灵活，特别是使下肢肌群发达。

12. 地躺拳：是以跌扑滚翻的技巧结合拳术的攻防动作编成套路的拳术。其特点是动作难度较高，技巧性较强，具有独特的风格，能更好地发展人体的力量、柔韧、速度灵敏等身体素质。

13. 象形拳：是模拟各种动物的特长和形态以及表现某些古代

人物搏斗形象的拳术。如鹰爪拳、螳螂拳、猴拳、蛇拳、鸭形拳以及八仙醉酒、鲁智深醉跌、武松脱铐等，都属于象形拳。象形拳分象形、取意两种，前者是以模仿动物和人物的形态为主，缺少或很少有技击动作，后者则是以取动物的搏击特长为主，以动物的搏击特长来充实技击动作的内容。总的来说，象形拳是一种风格别致的拳术，但不能一味追求模拟，要体现武术的攻防特点。它对培养人们的形象思维和意境具有一定的价值。

(1) 鹰爪拳：原称鹰爪翻子行拳、鹰爪连拳，是模仿鹰的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。起拳手型以爪为主，兼有拳、掌，主要手法有抓、打、捏、拿、翻、崩、勾、搂，具有出手崩打、回手抓拿，搏斗中抓拿对方手腕、肌腱间隙以及对方穴位要害等特点。

(2) 螳螂拳：是模仿螳螂的动作特点并结合武术的攻防技巧编成的一种拳术。它的拳法敏捷而有力，手法较多，有勾、崩、挑、劈、弹等，步法较丰富，有滑步、拖步、跟步、踏步等，在身法上着重要求拧腰、抖臂、坐髋，劲力上要求刚而不僵，柔而不软，动作之间衔接巧妙、风格别致。

(3) 猴拳：传统拳术之一，象形拳中的一种。此拳系吸取猴子的灵敏、机智以及生活习性，并结合武术各种攻防技术和跳跃、跌扑、滚翻等动作创编而成。其特点为形象逼真、身法灵活、步法轻捷、神行兼备，拳术套路有猴拳、猿拳等，器械套路有猴棍等。

(4) 蛇拳：传统拳术之一，象形拳术中的一种。以攻防技术方法为主，模仿蛇的某些习性和动作创编而成。其特点为动作刚柔相济，开合得宜，以柔为主，柔中寓刚。身法轻捷自然，步法灵活稳健，其手法以蛇形为主，有穿、插、劈、按、钻、压、捏、勾等。步型有跪、麒麟步等。主要动作有全蛇盘抑、白蛇吐信、风蛇绕树等。主要流行于香港、台湾、浙江、广东、福建等地。

(5) 醉拳：又名“醉八仙拳”。传统拳术之一，象形拳中的一种。最初见于明末，系根据民间传说中的“八仙”（吕洞宾、铁拐