

一切都是
刚刚好

杨重源 齐萱 / 著

台湾医生在藏区9年修心的真实故事

一个海拔4500米处被人遗忘的藏区塔须村，一个平凡的台湾医生；整整9年，他坚持上山为村民看病，自费提供3000公斤药物，还资助孩子上学。

他的脚步仍未停止，一个、一个、又一个人，都跟随他的脚步上山……这一切都是为什么？

人生总要做一些别人觉得没意义，但自己很爽、很有成就感的事。
佛说，爱不论伟大与渺小，只有刚刚好。

中原出版传媒集团
大地传媒

河南文艺出版社



一切都是刚刚好

杨重源

齐萱 / 著

河南文艺出版社

· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都是刚刚好 / 杨重源, 齐萱著. — 郑州: 河南文艺出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5559-0252-2

I. ①—… II. ①杨… ②齐… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 047328 号

本书经本事文化股份有限公司授权出版简体中文版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。本书仅限中国内地发行, 不得销售至包括港、澳等任何海外地区。

豫著许可备字 -2015-A-00000128

著 者 杨重源 齐萱

责任编辑 谭玉先

特约编辑 读客梁余丰

美术编辑 王井起

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 河南文艺出版社

印 刷 北京卡乐富印刷有限公司

开 本 890mm × 1270mm 1/32

印 张 8

字 数 200 千

版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷

定 价 45.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

巴颜喀拉山脉海拔4500米处，500户人家，被人遗忘的村落：

8个月都是冬天，极端低温零下45摄氏度；

从来没有真正的医生，得病只能求菩萨加持；

天堂的尽头·塔须村

“塔须的老人没病看，孩子没书读，现在不上山，就来不及了。”

“爱不论伟大与渺小，只有刚刚好。”



目 录

CONTENTS

12 序一 / 堪祖仁波切

看到痛苦，无法克制自己，这就是慈悲

14 序二 / 天主教私立圣十字架疗养院修女 裴彩云

唯有爱

18 序三 / 马偕纪念医院院长 杨育正

让一切都能刚刚好

22 序四 / 联广传播集团董事长 余湘

是初心也是坚持心

24 缘起

为什么要去无人知晓的塔须村？

人生总要做一些别人觉得没意义，但自己很有成就感的事

33 第一章

一切都是梦想和热血的驱使

上师问我：“你可以和我上山去吗？”

63 第二章

要把苦，都变作幸福

塔须村的阿公阿嬷，让我回想童年深处

95 第三章

坚持到底的付出，才看得到爱的力量

关怀若只做一半，慈悲反而成残忍

133 第四章

我不追梦，我被梦想追着跑

麦子落进土里，方能长成麦苗青青

171 第五章

没有伟大，只有刚刚好

只想着尽力，有没有人知道，都甘甜自在

201 新的开始

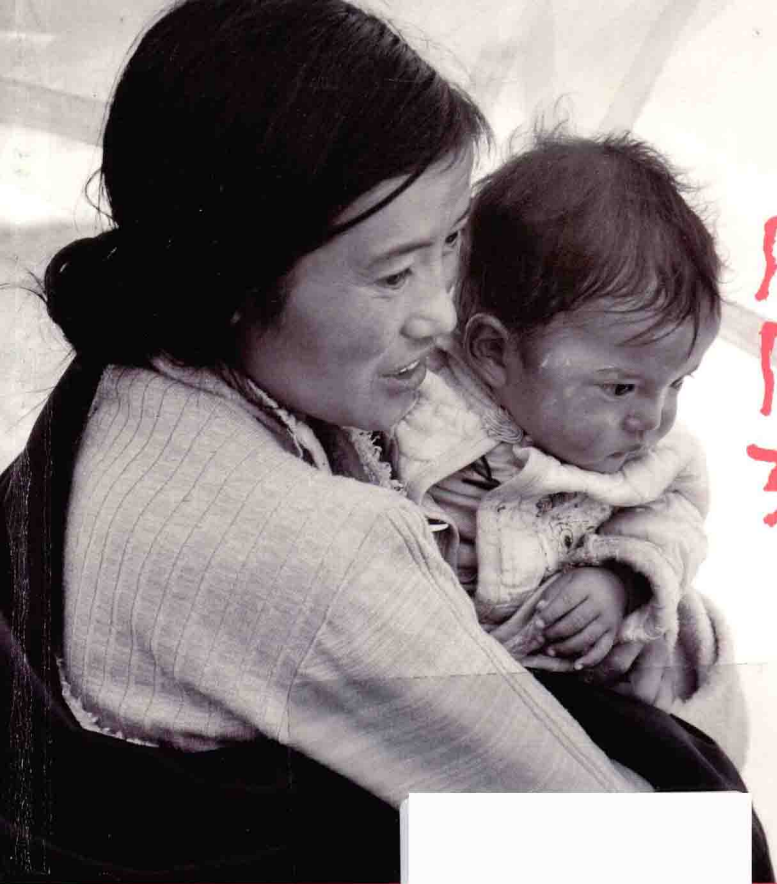
写在最后，也是重新开始

付出的同时，也得到最多

215 （外传）延续爱，发散爱

我在台湾的病友大小孩，支持我前行的力量

“杨医生，你要记得回来喔！”



一切都是
刚刚好

杨重源 齐萱 / 著

台湾医生在藏区9年修心的真实故事

一个海拔4500米处被人遗忘的藏区塔须村，一个平凡的台湾医生；整整9年，他坚持上山为村民看病，自费提供3000公斤药物，还资助孩子上学。他的脚步仍未停止，一个、一个、又一个人，都跟随他的脚步上山……这一切都是为什么？

人生总要做一些别人觉得没意义，但自己很爽、很有成就感的事。
佛说，爱不论伟大与渺小，只有刚刚好。

中原出版传媒集团
大地传媒



巴颜喀拉山脉海拔4500米处，500户人家，被人遗忘的村落；
8个月都是冬天，极端低温零下45度；
从来没有真正的医生，得病只能求菩萨加持；

天堂的尽头·塔须村

台湾医生杨重源，上山9年不间断，只为把几百公斤药物送到从来没有医生的塔须，
只为践行爱的承诺。一切善因皆在不经意间种下，如今善果已成森林。

“塔须的老人没病看，孩子没书读，现在不上山，就来不及了。只是刚刚好有能力
付出，刚刚好去做了而已。

“爱不论伟大与渺小，只有刚刚好。”

杨医师爱着塔须，塔须也成就了杨医师。他把心留给塔须，而你我心中的塔须，在
哪里？你我心中的善因，将在何处落地？

建议上架：畅销小说/当代文学

ISBN 978-7-5559-0252-2



9 787555 902522

认准读者熊猫 本本都很畅销
www.dookbook.com



定价·45.00元

一切都是刚刚好

杨重源
齐萱 / 著

河南文艺出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都是刚刚好 / 杨重源, 齐萱著. — 郑州: 河南文艺出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5559-0252-2

I . ①—… II . ①杨… ②齐… III . ①人生哲学—通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 047328 号

本书经本事文化股份有限公司授权出版简体中文版本, 非经书面同意, 不得以任何形式任意复制、转载。本书仅限中国内地发行, 不得销售至包括港、澳等任何海外地区。

豫著许可备字 -2015-A-00000128

著 者 杨重源 齐萱
责任编辑 谭玉先
特约编辑 读客梁余丰
美术编辑 王井起
策 划 读客图书
版 权 读客图书
封面设计 读客图书 021-33608311
出版发行 河南文艺出版社
印 刷 北京卡乐富印刷有限公司
开 本 890mm × 1270mm 1/32
印 张 8
字 数 200 千
版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

巴颜喀拉山脉海拔4500米处，500户人家，被人遗忘的村落；

8个月都是冬天，极端低温零下45摄氏度；

从来没有真正的医生，得病只能求菩萨加持；

天堂的尽头·塔须村

“塔须的老人没病看，孩子没书读，现在不上山，就来不及了。”

“爱不论伟大与渺小，只有刚刚好。”





目 录

CONTENTS

12 序一 / 堪祖仁波切

看到痛苦，无法克制自己，这就是慈悲

14 序二 / 天主教私立圣十字架疗养院修女 裴彩云

唯有爱

18 序三 / 马偕纪念医院院长 杨育正

让一切都能刚刚好

22 序四 / 联广传播集团董事长 余湘

是初心也是坚持心

24 缘起

为什么要去无人知晓的塔须村？

人生总要做一些别人觉得没意义，但自己很有成就感的事