



经

刘波 著



中国出版集团



现代出版社



经

刘波
著

图书在版编目 (C I P) 数据

e 经 / 刘波著. -- 北京: 现代出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5143-0511-1

I. ① e… II. ① 刘… III. ① 诗集—中国—当代
IV. ① I227

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 017712 号



作 者	刘 波
责任编辑	孙 琼
出版发行	现代出版社
地 址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010-64267325 010-64245264 (兼传真)
网 址	www.xdcbs.com
电子信箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京牛山世兴印刷厂
开 本	889×1194 1/40
印 张	8.125
版 次	2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5143-0511-1
定 价	42.00 元





○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

- 一 生命是彩虹星魂
二 爱是修行
三 爱神就是需要和渴求
四 试试，去爱
五 神就在你心
六 默诵你的名字
七 看一眼，窗外
八 你余歌唱吗
九 烦恼是没有用的
十 庆祝的爱

目
录
I

028 025 022 019 016 013 010 007 004 001



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

二十一 朋友的时代来临
二十二 活着，只是一个目击者
二十三 宁静的方式
二十四 活法
二十五 生命是神的礼物
二十六 现在我们一起跳舞
二十七 去彼岸
二十八 就是要去行动
二十九 现在是祈祷的时刻
三十 你是身体也是灵魂

目录
II

090 087 084 081 078 075 072 067 064 061



○	○	○	○	○	○	○	○	○
二十	十九	十八	十七	十六	十五	十四	十三	十一
神必垂听	静心中	不要害怕，无物	请让自我离开一下	更多一点自信	何时何地	没有我	记住你是一个观察者	你能做到的改变
058	055	052	049	046	043	040	037	031

目录
III

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

四十	幸运的人们啊
四十二	寻找与结果
四十三	不必分裂的人
四十四	我们是否不想活下去了
四十五	吃饭穿衣的时光
四十六	解脱的方式
四十七	不要分离
四十八	那些美好的离开
四十九	去做或去知道
五十	本来无一物

目录
IV

150 147 144 141 138 135 132 129 126 123



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

三十一	第三只眼的苏醒
三十二	你是一条连接的河流
三十三	不要轻易离开我
三十四	快乐是对的
三十五	咳 你呀你
三十六	我不会说出任何事
三十七	倾听大自然的天籁
三十八	焚香的日子
三十九	呼吸那不变的
四十	天天问侯自己好吗

目
录
V

120 117 114 111 108 105 102 099 096 093



○	○	○	○	○	○	○	○	○
七 十	六 十 九	六 十 八	六 十 七	六 十 六	六 十 五	六 十 四	六 十 三	六 十 二
鞠 躬	停 下 来	你 是	身 体 如 此 短 暂	心 像 宇 宙 一 样 浩 瀚	淙 淙 水 流	在 自 由 里 有 那 么 多 的 创 造 发 生	我 如 此 的 有 如 此 的 空	无 边 无 际
210	207	204	201	198	195	192	189	186
								183



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

六十一	五十九	五十八	五十七	五十六	五十五	五十四	五十三	五十二	五十一
了解的开始	我没有问题	每刻都是新的转变	对你的感激	你啊你	合一	内在的警觉	两个人的痛苦会成倍	在爱得如此少的时间	世界是轮回

目录
VII

180 177 174 171 168 165 162 159 156 153



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

九 十	八 十 九	八 十 八	八 十 七	八 十 六	八 十 五	八 十 四	八 十 三	八 十 二	八 十 一
心要表达	我在当下	记住自己是个佛	分享吧	寻找的道路	让生命充满惊讶	冥想	我有无限的宁静	为什么还要伤害	停止内疚

目录
VIII

270 267 264 261 258 255 252 249 246 243



目录
IX

○	七十一	既不是肉体也不是灵魂	213
○	七十二	真相	216
○	七十三	对着花开	219
○	七十四	这是一个有病的时代	222
○	七十五	在水里	225
○	七十六	这里真安静	228
○	七十七	过简单生活	231
○	七十八	我没有所求	234
○	七十九	看看那些无用的事情	237
○	八十	你就是你所想象的	240



○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
九十一	九十二	九十三	九十四	九十五	九十六	九十七	九十八	九十九	一百
再度的看	啊 我的喜乐发生了	至乐	放空自己	既不是这也不是那	看见你从水面走过	一粒之果藏世界	我们现在需要等待	我是神的创造者	我是你的不在
273	276	279	282	285	288	291	294	297	300
									303
									天穷无尽



一 生命是彩虹呈现



天空是我的源头
一刻未曾分离
只是我早已忘记



神并没有离去
大海如我的醒来
欢歌炫丽



生和死

像彩虹长长的形状

闪烁瞬间的永恒



走近神

开始融化 消失

而那是你一生最大的勇气



多么灵性的彩虹

臣服吧 唯有臣服

我的渺小

成为天空的整体



天空释放我

平和 宁静 绚丽

有无声的庆祝和歌谣



当思考消失
像天空的晚霞
那时真实就被知晓



抛开头脑
融入神性
一个人在此时此地
听到寂静的耳语



真实被发现
一个人在内心达成和谐
生命变成了一道彩虹



所有光的可能
全然被你一个人充满
就好像心灵的黑暗
从未存在