潘霍華（Dietrich Bonhoeffer, 1906 - 1945）

生於1906年德國，他是德國年輕神學家、牧師、信仰踐行者，也是一位殉道者。1933年，希特拉掌權，要求國家教會與納粹黨立場同一陣線；即高舉神的話語同時，高舉德國國家權威及其領袖。第二年，潘霍華帶領不少教會成立認信教會，發表《巴門宣言》，宣認教會只忠於上帝及其話語。1935年，他帶領地下神學院， 訓練門徒、扶持教會。最後，他因參與抵抗納粹政權的行動而被補，於1945年四月九日被處絞刑。

潘霍華教導我們需要有扎實的禱告紀律。禱告不是隨意給神的奉獻，而是應盡的服事，也是祂命令我們作的服事。我們沒有根據自己的渴望來禱告的自由。禱告是每天頭一件要作的神聖服事。多少時候，惡劣心情、難以掌控的情緒，以及當天無法摒棄的欲望，往往都是前一晚的鬼魅；這些東西在早晨還沒有被驅除，現在要來毀壞我們的今天。所以，當我們一早起來，不是作計劃和憂慮的時刻，更不是迫切完成工作的時刻，而是神釋放恩典、神聖地與我們同在的時刻。我們把即將來臨的一天放在神面前，在祂面前潔淨我們的思想和意圖，而最重要的是，我們在禱告中與耶穌基督完全地團契。

痛苦中的禱文

主上帝啊，

痛苦重重的壓住我，我的憂慮困擾我，

我不知道如何是好。

上帝啊，求祢憐恤幫助我，

賜我能力承擔祢所加給我的擔子，

不讓恐懼制服我。

祢是慈愛的父，求祢眷顧

我所親愛的——妻子與兒女，

慈悲的上帝啊，求祢赦免我

一切干犯祢的罪，

並虧負別人的罪，

我信靠祢的恩慈，我把

整個生命交付在祢手中，

求祢按照祢的旨意成全

祢所認為對祢對我最好的。

無論是生是死，我要與祢同在，

祢也與我同在，祢是我的上帝。

主啊，我等候祢的救贖，

等候祢的國度降臨，阿們！

https://www.youtube.com/watch?v=c3IQGAld5No