

18. HR. Al Bukhori, Fathul Bari (11/101, no. 6307) dan Muslim (4/2075, no. 2702). Dari Ibnu 'Umar *rodhiyallahu 'anhuma*, ia berkata: "Rosululah shallallahu 'alayhi wasallam bersabda: ***"Wahai manusia, bertaubatlah kalian kepada ALLAH, sesungguhnya aku bertaubat dalam sehari kepada-Nya 100x"*** (HR Muslim no 2702).
19. Dalam hadits Abu Hurairah *rodhiyallahu 'anhu* disebutkan bahwa ***barangsiapa yang mengucapkan dzikir ini di sore hari sebanyak tiga kali, maka ia tidak akan mendapat bahaya racun di malam tersebut.*** (HR. Ahmad 2/290, An Nasai dalam 'Amal Al Yaum wal Lailah no. 590 dan Ibnu Sunni no. 68. Lihat Shahih At Tirmidzi 3/187, Shahih Ibnu Majah 2/266, dan Tuhfatul Akhyar hal. 45)

## MUQADDIMAH

**Segala puji bagi ALLAH, ROBB semesta alam. Shalawat dan salam kepada Nabi kita Muhammad shallallahu 'alayhi wasallam, keluarga dan sahabatnya.**

**ALLAH Subhana WaTa'ala berfirman:**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا. وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

***"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut Nama) ALLAH dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepada-Nya di waktu pagi dan petang."***  
(QS. Al-Ahzab: 41-42).

فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْكَارِ

***"Maka bersabarlah kamu, karena sesungguhnya janji ALLAH itu benar, dan mohonlah ampunan untuk dosamu dan bertasbihlah seraya memuji ROBB-mu pada waktu petang dan pagi."***  
(QS. Al-Mu'min: 55)

**Berikut adalah beberapa keutamaan-keutamaan dzikir yang disarikan oleh Ibnu Qayyim Al Jauziyah rahimahullah:**

- Mengusir Setan.
- Mendatangkan ridho Ar Rahman.
- Mendekatkan diri pada ALLAH sehingga memasukkannya pada golongan orang yang

berbuat ihsan yaitu beribadah kepada ALLAH seakan-akan melihatnya.

- Menghilangkan gelisah dan hati yang gundah gulana.
- Menguatkan hati dan badan.
- Hati menjadi gembira dan lapang.
- Mendatangkan rizqi.
- Menjadikan seseorang semakin dekat kepada ALLAH.
- Semakin banyak dzikir, semakin bertambah ma'rifah (mengenal ALLAH) seseorang.
- Mendatangkan rasa takut pada ROBB 'azza wa jalla dan semakin menundukkan diri pada-Nya.
- Ketika seorang hamba rajin mengingat ALLAH, maka ALLAH akan mengingat dirinya di saat ia butuh.
- Jika seseorang mengenal ALLAH dalam keadaan lapang, ALLAH akan mengenalnya dalam keadaan sempit.
- Menyelematkan seseorang dari adzab neraka.
- Dan lain-lain

Semoga ALLAH memberi kita taufik agar rutin mengamalkan dzikir-dzikir ini.

13. **Barangsiapa yang membacanya dalam sehari sebanyak 100x, maka itu seperti membebaskan 10 orang budak, dicatat baginya 100 kebaikan, dihapus baginya 100 kesalahan, dirinya akan terjaga dari gangguan setan dari pagi hingga sore hari, dan tidak ada seorang pun yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali oleh orang yang mengamalkan lebih dari itu.** (HR. Al Bukhori 4/95, no. 3293) dan Muslim (4/2071, no. 2691)). Dalam riwayat An Nasa-I ('*Amalul Yaum wal Lailah* no 580 dan Ibnu Sunni no 75 dari 'Amr bin Syu'aib, dari ayahnya, dari kakeknya, lafazhnya:

**Barangsiapa membaca 100x pada pagi hari dan 100x pada sore hari...** Jadi dzikir ini dibaca 100x di waktu pagi dan 100x di waktu sore. Lihat Al-Ahadiits ash-Shahihah no 2762.

14. HR. An Nasa-i dalam '*Amalul Yaum wal Lailah* no. 24 dari hadits Abu Ayyub Al Anshori *rodhiyallahu 'anhu*. Dalam hadits disebutkan bahwa **barangsiapa yang menyebutkan dzikir tersebut sebanyak 10 x, ALLAH akan mencatatkan baginya 10 kebaikan, menghapuskan baginya 10 kesalahan, ia juga mendapatkan pahala semisal memerdekakan 10 budak, ALLAH akan melindunginya dari gangguan setan, dan jika ia mengucapkannya di sore hari, ia akan mendapatkan keutamaan semisal itu pula.** Lihat Shahih At Targhib wa At Tarhib (1/272, no. 650).
15. HR. Muslim (4/2090, no. 2726)
16. HR. Ibnu Sunni '*Amalul Yaum wal Lailah* no 54, Ibnu Majah no. 925, shahih
17. Dari Abu Hurairah *rodhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa Rosulullah shallallahu 'alayhi wasallam bersabda, **"Barangsiapa yang mengucapkan kalimat 'subhanallah wa bi hamdih' di pagi dan sore hari sebanyak 100x, maka tidak ada yang datang pada hari kiamat yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali orang yang mengucapkan semisal atau lebih dari itu."** (HR. Muslim (4/2071, no. 2692))

7. HR. Al Bukhori dalam Al Adabul Mufrod no 1200, Abu Daud no. 5074, Ibnu Majah no. 3871. Lihat Shahih Ibnu Majah 2/332.
8. Nabi *shallallahu ‘alayhi wasallam* bersabda kepada Abu Bakar ash-Shiddiq *rodhiyallahu ‘anhu*: **“Ucapkanlah pada pagi dan sore hari dan ketika engkau hendak tidur.”** HR. Al Bukhori dalam Al Adabul Mufrad no 1202, 1203, At Tirmidzi no. 3392, Abu Daud no. 5067. Lihat Shahih At Tirmidzi no 2798.
9. Dalam hadits ‘Utsman bin ‘Affan *rodhiyallahu ‘anhu* disebutkan bahwa ***barangsiapa yang mengucapkan dzikir tersebut sebanyak tiga kali di shubuh hari dan tiga kali di sore hari, maka tidak akan ada yang membahayakan dirinya.*** (HR. Abu Daud (4/323, no. 5088, 5089), At Tirmidzi (5/465, no. 3388), Ibnu Majah no. 3869, Ahmad (1/72). Lihat Shahih Ibnu Majah (2/332).
10. Dalam hadits Tsauban bin Bujud *rodhiyallahu ‘anhu* disebutkan bahwa ***barangsiapa yang mengucapkan hadits ini sebanyak tiga kali di shubuh hari dan tiga kali di sore hari, maka pantas baginya mendapatkan ridho ALLAH di hari kiamat.*** (HR. Ahmad (4/337), An Nasa-i dalam ‘Amalul Yaum wal Lailah no. 4, Ibnus Sunni no. 68, Abu Daud (4/318, no. 5072), At Tirmidzi (5/465, no. 3389).
11. HR. Al Hakim dan beliau menshahihkannya, Adz Dzahabi pun menyetujui hal itu (1/545). Lihat Shahih At Targhib wa At Tarhib (1/273, no. 654)
12. HR. Ahmad (3/406,407), Ibnus Sunni dalam ‘Amalul Yaum wal Lailah no. 34. Lihat Shahih Al Jaami’ (4/209, no. 4674)



# أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Aku berlindung kepada ALLAH dari godaan syaitan yang terkutuk.

AYAT KURSI (QS. Al Baqarah: 255)

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

(dibaca PAGI 1x)

ALLAH, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi-Nya tanpa seizin-Nya. Dia mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka. Mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu ALLAH melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi ALLAH meliputi langit dan bumi. Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dan Dia Maha Tinggi lagi Maha besar.

**Faedah:** Siapa yang membacanya ketika petang, maka ia akan dijaga oleh ALLAH dari (gangguan) jin hingga pagi. Siapa yang membacanya ketika pagi, maka ia akan dijaga oleh ALLAH dari (gangguan) jin hingga petang. (Ref 1)

## APPENDIX

1. Nabi shallallahu 'alayhi wasallam bersabda: **"Barangsiapa yang membaca ayat ini [Ayat Kursi] ketika pagi hari, maka ia dijaga dari (gangguan) jin hingga sore hari. Dan barangsiapa mengucapkannya ketika sore hari, maka ia dijaga dari (gangguan) jin hingga pagi hari."** (HR. Al-Hakim 1/562, *Shahiih at-Targhiib wat Tarhiib* 1/418 no. 662, shahih).
2. **"Barangsiapa membaca tiga surat tersebut setiap pagi dan sore hari, maka (tiga surat tersebut) cukup baginya dari segala sesuatu"**. (HR. Abu Dawud no. 5082, an-Nasa-i VIII/250 dan at-Tirmidzi no. 3575, Ahmad V/312, *Shahiih at-Tirmidzi* no. 2829, *Tuhfatul Ahwadzi* no. 3646, *Shahiih at-Targhiib wat Tarhiib* 1/411 no. 649, hasan shahih)
3. HR. Muslim (4/2088, no. 2723)
4. HR. Al Bukhori dalam *al-Adabul Mufrad* no. 1199, lafazh ini adalah lafazh al Bukhori, at-Tirmidzi no. 3391, Abu Dawud no. 5068, Ahmad II/354, Ibnu Majah no. 3868, *Shahiih al-Adabil Mufrad* no. 911, shahih. Lihat pula *Silsilah al-Ahaadiits ash-Shahiihah* no. 262
5. Dari Syaddad bin Aus *rodhiyallahu 'anhu*, ia berkata bahwa Rosulullah shallallahu 'alayhi wasallam bersabda, **"Barangsiapa mengucapkan dzikir ini di siang hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu ia mati pada hari tersebut sebelum sore hari, maka ia termasuk penghuni surga. Dan barangsiapa yang mengucapkannya di malam hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu ia mati sebelum shubuh, maka ia termasuk penghuni surga."** (HR. Al Bukhori (7/150, no. 6306))
6. HR. Abu Daud (4/324, no. 5090), Ahmad (5/42), An Nasa-i dalam 'Amalul Yaum wal Lailah no. 22, Ibnus Sunni no. 69, Al Bukhori dalam Al Adabul Mufrod no 701. Syaikh Ibnu Baz menghasankan hadits ini sebagaimana dalam *Tuhfatul Akhyar* hal. 26.

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ  
شَرِّ مَا خَلَقَ

(dibaca SORE 3x)

Aku berlindung dengan kalimat-kalimat ALLAH yang sempurna, dari kejahatan sesuatu yang diciptakan-Nya.

**Faedah** : barangsiapa yang mengucapkan dzikir ini di sore hari sebanyak tiga kali, maka ia tidak akan mendapat bahaya racun di malam tersebut. (Ref 19)

#### SURAT AL IKHLAS (QS. Al Ikhlas: 1-4)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ يَلِدْ  
وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

(dibaca PAGI 3x)

Katakanlah: Dialah ALLAH, Yang Maha Esa. ALLAH adalah ILAH yang bergantung kepada-Nya segala urusan. Dia tidak beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.

#### SURAT AL FALAQ (QS. Al Falaq: 1-5)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ② وَمِنْ  
شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي  
الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

(dibaca PAGI 3x)

Katakanlah: Aku berlindung kepada ROBB yang menguasai Shubuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan-kejahatan wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki.

**SURAT AN NAAS (QS. An Naas: 1-6)**



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ النَّاسِ ② إِلَهِ  
 النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي  
 يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤  
 مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

(dibaca PAGI 3x)

Katakanlah: Aku berlindung kepada ROBB manusia. Raja manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari jin dan manusia.

**Faedah:** Siapa yang mengucapkannya (ke 3 surat diatas-pen) masing-masing tiga kali ketika pagi dan petang, maka segala sesuatu akan dicukupkan untuknya. (Ref 2)

Tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) selain ALLAH Yang Mahaesa, tidak ada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan dan bagi-Nya segala puji. Dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu.

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan dzikir tersebut dalam sehari sebanyak 100 x, maka itu seperti membebaskan 10 orang budak, dicatat baginya 100 kebaikan, dihapus baginya 100 kesalahan, dirinya akan terjaga dari gangguan setan dari pagi hingga petang hari, dan tidak ada seorang pun yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali oleh orang yang mengamalkan lebih dari itu. (Ref 13)

**Faedah:** Barangsiapa yang membacanya di pagi hari sebanyak 10x, ALLAH akan mencatatkan baginya 10 kebaikan, menghapuskan baginya 10 kesalahan, ia juga mendapatkan kebaikan semisal memerdekakan 10 budak, ALLAH akan melindunginya dari gangguan setan hingga petang hari. Siapa yang mengucapkannya di petang hari, ia akan mendapatkan keutamaan semisal itu pula. (Ref 14)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(dibaca SORE 100x)

Maha Suci ALLAH, aku memuji-Nya.

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan kalimat 'subhanallah wa bi hamdih' di pagi dan petang hari sebanyak 100x, maka tidak ada yang datang pada hari kiamat yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali orang yang mengucapkan semisal atau lebih dari itu. (Ref 17)

أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى  
كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا  
مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى  
مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مَسْلَمًا  
وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

(dibaca SORE 1x)

Di waktu sore kami berada di atas fitrah agama Islam,  
kalimat ikhlas, agama Nabi kami Muhammad shallallahu  
'alayhi wasallam dan agama ayah kami, Ibrahim, yang berdiri  
di atas jalan yang lurus, muslim dan tidak tergolong orang-  
orang musyrik. (Ref 12)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ  
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(dibaca SORE 100x atau 10x)

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمَلِكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ  
لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ  
لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا  
فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ  
بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ  
مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ  
وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ  
عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ.

(dibaca PAGI 1x)

Kami telah memasuki waktu pagi dan kerajaan hanya milik ALLAH, segala puji bagi ALLAH. Tidak ada ILAH (yang berhak disembah) kecuali ALLAH semata, tiada sekutu bagi-Nya. Milik ALLAH kerajaan dan bagi-Nya pujian. Dia-lah Yang Mahakuasa atas segala sesuatu. Ya ROBB-ku, aku mohon kepada-Mu kebaikan di hari ini dan kebaikan sesudahnya. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan di hari ini dan kejahatan sesudahnya. Ya ROBB-ku, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan kejelekan di hari tua. Wahai ROBB-ku, aku berlindung kepada-Mu dari siksaan di Neraka dan siksaan di kubur. (Ref 3)

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا،  
وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ  
النُّشُورُ

(dibaca PAGI 1x)

Ya ALLAH, dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu pagi, dan dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu sore. Dengan rahmat dan kehendak-Mu kami hidup dan dengan rahmat dan kehendak-Mu kami mati. Dan kepada-Mu kebangkitan (bagi semua makhluk). (Ref 4)

رَضِيْتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا،  
وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

(dibaca SORE 3x)

Aku rela (ridho) ALLAH sebagai ROBB-ku, Islam sebagai agamaku dan Muhammad shallallahu 'alayhi wasallam sebagai Nabiku (yang diutus oleh ALLAH).

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan dzikir ini sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di petang hari, maka pantas baginya mendapatkan ridho ALLAH. (Ref 10)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ،  
أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى  
نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

(dibaca SORE 1x)

Wahai ROBB Yang Mahahidup, Wahai ROBB Yang Mahaberdiri sendiri (tidak butuh segala sesuatu) dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan, perbaikilah segala urusanku dan jangan diserahkan kepadaku meski sekejap mata sekali pun (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu). (Ref 11)



Ya ALLAH Yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, wahai ROBB Pencipta langit dan bumi, ROBB atas segala sesuatu dan Yang Merajainya. Aku bersaksi bahwa tidak ada ilah (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan diriku, syaitan dan sekutunya, (aku berlindung kepada-Mu) dari berbuat kejelekan atas diriku atau mendorong seorang muslim kepadanya.

**Faedah** : Do'a ini diajarkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pada Abu Bakr Ash Shiddiq *radhiyallahu 'anhu* untuk dibaca pada PAGI, PETANG dan SAAT BERANJAK TIDUR. (Ref 8)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ  
وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(dibaca SORE 3x)

Dengan Nama ALLAH yang tidak ada bahaya atas Nama-Nya sesuatu di bumi dan tidak pula dilangit. Dia-lah Yang Maha Mendengar dan Maha Mengetahui.

**Faedah**: Barangsiapa yang mengucapkan dzikir tersebut sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di petang hari, maka tidak akan ada yang membahayakan dirinya. (Ref 9)

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ  
مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ  
بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي  
فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

(dibaca PAGI 1x)

Ya ALLAH, Engkau adalah ROBB-ku, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau, Engkau-lah yang menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan (apa) yang kuperbuat. Aku mengakui nikmat-Mu (yang diberikan) kepadaku dan aku mengakui dosaku, oleh karena itu, ampunilah aku. Sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau.

**Faedah**: Barangsiapa mengucapkan dzikir ini di siang hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu ia mati pada hari tersebut sebelum petang hari, maka ia termasuk penghuni surga. Barangsiapa yang mengucapkannya di malam hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu mati sebelum pagi, maka ia termasuk penghuni surga. (Ref 5)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي  
 سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي  
 لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ  
 مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ  
 عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

(dibaca PAGI 3x)

Ya ALLAH, selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan). Ya ALLAH, selamatkanlah pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau dari apa yang tidak aku inginkan). Ya ALLAH selamatkanlah penglihatanku, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. Ya ALLAH, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran. Aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. (Ref 6)

Ya ALLAH, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ya ALLAH, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan dalam agama, dunia, keluarga dan hartaku. Ya ALLAH, tutupilah auratku (aib dan sesuatu yang tidak layak dilihat orang) dan tentramkan-lah aku dari rasa takut. Ya ALLAH, peliharalah aku dari depan, belakang, kanan, kiri dan dari atasku. Aku berlindung dengan kebesaran-Mu, agar aku tidak disambar dari bawahku (aku berlindung dari dibenamkan ke dalam bumi) (Ref 7)

اللَّهُمَّ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرِ  
 السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ  
 وَمَلِيكُهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
 أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ  
 الشَّيْطَانِ وَشَرِّكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى  
 نَفْسِي سُوءًا أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

(dibaca SORE 1x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ

فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ

فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي.

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي.

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ،

وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي

وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي،

وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

(dibaca PAGI 1x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ

فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ

فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي.

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي.

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ،

وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي

وَعَنْ شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي،

وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

(dibaca SORE 1x)

Ya ALLAH, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan di dunia dan akhirat. Ya ALLAH, sesungguhnya aku memohon kebajikan dan keselamatan dalam agama, dunia, keluarga dan hartaku. Ya ALLAH, tutupilah auratku (aib dan segala sesuatu yang tidak layak dilihat orang) dan tentramkan-lah aku dari rasa takut. Ya ALLAH, peliharalah aku dari depan, belakang, kanan, kiri dan dari atasku. Aku berlindung dengan kebesaran-Mu, agar aku tidak disambar dari bawahku (aku berlindung dari dibenamkan ke dalam bumi) (Ref 7)

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ  
السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ  
وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ  
الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَه، وَأَنْ أَقْتَرَفَ عَلَى  
نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

(dibaca PAGI 1x)

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي  
فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي  
لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ  
مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ  
عَذَابِ الْقَبْرِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

(dibaca SORE 3x)

Ya ALLAH, selamatkanlah tubuhku (dari penyakit dan dari apa yang tidak aku inginkan). Ya ALLAH, selamatkanlah pendengaranku (dari penyakit dan maksiat atau dari apa yang tidak aku inginkan). Ya ALLAH selamatkanlah penglihatanku, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. Ya ALLAH, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran. Aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. (Ref 6)

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ،  
 خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
 وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ  
 مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ  
 بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي  
 فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

(dibaca SORE 1x)

Ya ALLAH, Engkau adalah ROBB-ku, tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau, Engkau-lah yang menciptakanku. Aku adalah hamba-Mu. Aku akan setia pada perjanjianku dengan-Mu semampuku. Aku berlindung kepada-Mu dari kejelekan (apa) yang kuperbuat. Aku mengakui nikmat-Mu (yang diberikan) kepadaku dan aku mengakui dosaku, oleh karena itu, ampunilah aku. Sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa kecuali Engkau.

**Faedah:** Barangsiapa mengucapkan dzikir ini di siang hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu ia mati pada hari tersebut sebelum petang hari, maka ia termasuk penghuni surga. Barangsiapa yang mengucapkannya di malam hari dalam keadaan penuh keyakinan, lalu mati sebelum pagi, maka ia termasuk penghuni surga. (Ref 5)

Ya ALLAH Yang Maha Mengetahui yang ghaib dan yang nyata, wahai ROBB Pencipta langit dan bumi, ROBB atas segala sesuatu dan Yang Merajainya. Aku bersaksi bahwa tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) kecuali Engkau. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan diriku, syaitan dan sekutunya, (aku berlindung kepada-Mu) dari berbuat kejelekan atas diriku atau mendorong seorang muslim kepadanya.

**Faedah :** Do'a ini diajarkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pada Abu Bakr Ash Shiddiq *radhiyallahu 'anh*u untuk dibaca pada PAGI, PETANG dan SAAT BERANJAK TIDUR. (Ref 8).

بِاسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ  
 شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَ لَا فِي السَّمَاءِ  
 وَ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

(dibaca PAGI 3x)

Dengan Nama ALLAH yang tidak ada bahaya atas Nama-Nya sesuatu di bumi dan tidak pula dilangit. Dia-lah Yang Mahamendengar dan Mahamengetahui.

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan dzikir tersebut sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di petang hari, maka tidak akan ada yang membahayakan dirinya. (Ref 9)

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا،  
وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

(dibaca PAGI 3x)

Aku rela (ridho) ALLAH sebagai ROBB-ku, Islam sebagai agamaku dan Muhammad shallallahu 'alayhi wasallam sebagai Nabiku (yang diutus oleh ALLAH).

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan dzikir ini sebanyak tiga kali di pagi hari dan tiga kali di petang hari, maka pantas baginya mendapatkan ridho ALLAH. (Ref 10)

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ،  
أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ  
إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

(dibaca PAGI 1x)

Wahai ROBB Yang Mahahidup, Wahai ROBB Yang Mahaberdiri sendiri (tidak butuh segala sesuatu) dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan, perbaikilah segala urusanku dan jangan diserahkan kepadaku meski sekejap mata sekali pun (tanpa mendapat pertolongan dari-Mu). (Ref 11)

Kami telah memasuki waktu sore dan kerajaan hanya milik ALLAH, segala puji bagi ALLAH. Tidak ada ILAH (yang berhak disembah) kecuali ALLAH semata, tiada sekutu bagi-Nya. Milik ALLAH kerajaan dan bagi-Nya pujian. Dia-lah Yang Mahakuasa atas segala sesuatu. Ya ROBB-ku, aku mohon kepada-Mu kebaikan di malam ini dan kebaikan sesudahnya. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan di malam ini dan kejahatan sesudahnya. Ya ROBB-ku, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan kejelekan di hari tua. Wahai ROBB-ku, aku berlindung kepada-Mu dari siksaan di Neraka dan siksaan di kubur. (Ref 3)

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا،  
وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ  
الْمَصِيرُ

(dibaca SORE 1x)

Ya ALLAH, dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu sore dan dengan rahmat dan pertolongan-Mu kami memasuki waktu pagi. Dengan rahmat dan kehendak-Mu kami hidup dan dengan rahmat dan kehendak-Mu kami mati. Dan kepada-Mu tempat kembali (bagi semua makhluk). (Ref 4)

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى  
كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا  
مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى  
مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ، حَنِيفًا مُسْلِمًا  
وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

(dibaca PAGI 1x)

Di waktu pagi kami berada di atas fitrah agama Islam, kalimat ikhlas, agama Nabi kami Muhammad shallallahu 'alayhi wasallam dan agama ayah kami, Ibrahim, yang berdiri di atas jalan yang lurus, muslim dan tidak tergolong orang-orang musyrik. (Ref 12)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ  
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

(dibaca PAGI 100x atau 10x)

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ  
لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ  
لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى  
كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا  
فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا،

وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ  
وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ  
الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ  
مِنْ عَذَابِ فِي النَّارِ وَعَذَابِ فِي الْقَبْرِ

(dibaca SORE 1x)

Tidak ada ILAH (yang berhak diibadahi dengan benar) selain ALLAH Yang Mahaesa, tidak ada sekutu bagi-Nya. Bagi-Nya kerajaan dan bagi-Nya segala puji. Dan Dia Mahakuasa atas segala sesuatu.

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan dzikir tersebut dalam sehari sebanyak 100 x, maka itu seperti membebaskan 10 orang budak, dicatat baginya 100 kebaikan, dihapus baginya 100 kesalahan, dirinya akan terjaga dari gangguan setan dari pagi hingga petang hari, dan tidak ada seorang pun yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali oleh orang yang mengamalkan lebih dari itu. (Ref 13)

**Faedah:** Barangsiapa yang membacanya di pagi hari sebanyak 10x, ALLAH akan mencatatkan baginya 10 kebaikan, menghapuskan baginya 10 kesalahan, ia juga mendapatkan kebaikan semisal memerdekakan 10 budak, ALLAH akan melindunginya dari gangguan setan hingg petang hari. Siapa yang mengucapkannya di petang hari, ia akan mendapatkan keutamaan semisal itu pula. (Ref 14)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ،  
عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ،  
وَزِينَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

(dibaca PAGI 3x)

Mahasuci ALLAH, aku memuji-Nya sebanyak bilangan makhluk-Nya, Mahasuci ALLAH sesuai ke-ridhoan-Nya, Mahasuci seberat timbangan 'Arsy-Nya, dan Mahasuci sebanyak tinta (yang menulis) kalimat-Nya.

**Faedah:** Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengatakan pada Juwairiyah bahwa dzikir di atas telah mengalahkan dzikir yang dibaca oleh Juwairiyah dari selepas Shubuh sampai waktu Dhuha. Ref 15)

Katakanlah: Aku berlindung kepada ROBB yang menguasai Shubuh, dari kejahatan makhluk-Nya, dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dan dari kejahatan-kejahatan wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, dan dari kejahatan orang yang dengki apabila ia dengki.

### SURAT AN NAAS (QS. An Naas: 1-6)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ①  
مَلِكِ النَّاسِ ②  
إِلَهِ النَّاسِ ③  
مِنَ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④  
الَّذِي يُوسِّسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤  
مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

(dibaca SORE 3x)

Katakanlah, Aku berlindung kepada ROBB manusia. Raja manusia. Sembahan manusia, dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari jin dan manusia.

**Faedah:** Siapa yang mengucapkannya (ke 3 surat diatas-pen) masing-masing tiga kali ketika pagi dan petang, maka segala sesuatu akan dicukupkan untuknya. (Ref 2)



SURAT AL IKHLAS (QS. Al Ikhlas: 1-4)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ يَلِدْ  
 وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

(dibaca SORE 3x)

*Katakanlah: Dialah ALLAH, Yang Maha Esa. ALLAH adalah ILAH yang bergantung kepada-Nya segala urusan. Dia tidak beranak dan tiada pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.*

SURAT AL FALAQ (QS. Al Falaq: 1-5)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
 قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ② وَمِنْ  
 شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي  
 الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

(dibaca SORE 3x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا  
 طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

(dibaca PAGI 1x)

Ya ALLAH sesungguhnya aku meminta kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rizki yang halal, dan amalan yang diterima. (Ref 16)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

(Dibaca PAGI 100x)

Mahasuci ALLAH, aku memuji-Nya.

**Faedah:** Barangsiapa yang mengucapkan kalimat 'subhanallah wa bi hamdih' di pagi dan petang hari sebanyak 100 x, maka tidak ada yang datang pada hari kiamat yang lebih baik dari yang ia lakukan kecuali orang yang mengucapkan semisal atau lebih dari itu. (Ref 17)

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

(dibaca PAGI 100x)

Aku memohon ampunan kepada ALLAH dan bertaubat kepada-Nya. (Ref 18)

# أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

Aku berlindung kepada ALLAH dari godaan syaitan yang terkutuk.

AYAT KURSI (QS. Al Baqarah: 255)

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

(dibaca SORE 1x)

ALLAH, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia, yang hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya). Dia tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi-Nya tanpa seizin-Nya. Dia mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka. Mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu ALLAH melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi ALLAH meliputi langit dan bumi. Dia tidak merasa berat memelihara keduanya. Dan Dia Maha Tinggi lagi Maha besar.

**Faedah:** Siapa yang membacanya ketika petang, maka ia akan dijaga oleh ALLAH dari (gangguan) jin hingga pagi. Siapa yang membacanya ketika pagi, maka ia akan dijaga oleh ALLAH dari (gangguan) jin hingga petang.. (Ref 1)

## Dzikir Sore