



## PANDUAN DOA HAYATUL QULUB PERSATUAN UMMAT ISLAM (PUI)



ذِكْرُ اللَّهِ صَبَاحًا وَمَسَاءً

### DZIKRULLAH PAGI & SORE HARI

- 2 -

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ {١} مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ {٢} وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ {٣} وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ {٤} وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ {٥}

Katakanlah: “Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh, Dari kejahatan makhluk-Nya, Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul, Dan dari kejahatan pendengki bila ia dengki” (QS.Al-Falaq : 1-5). (3x)

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ {١} مَلِكِ النَّاسِ {٢} إِلَهِ النَّاسِ {٣} مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ {٤} الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ {٥} مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ {٦}

Katakanlah: “Aku berlindung kepada Tuhan (yang memelihara dan menguasai) manusia, raja manusia, sembah manusia, dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia, dari (golongan) jin dan manusia (QS.An-Naas : 1-6). (3x)

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ (أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى) الْمَلِكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هَذَا الْيَوْمِ فَتَحَهُ وَنَصَرَهُ وَنُورَهُ وَبَرَكَتَهُ وَهُدَاهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ. (x3)

Hari telah pagi dan pagi pulalah (hari telah sore dan sore pulalah) segala kerajaan bagi Allah, Rabb yang memelihara alam semesta. Ya Allah, aku mohon kepada-Mu kebaikan hari ini, yaitu kemenangan, pertolongan, cahaya, berkat dan petunjuk dan aku mohon perlindungan dari kejahatan yang ada di dalamnya dan kejahatan sesudahnya. (HR.Abu Dawud). (3x)

أَصْبَحْنَا (أَمْسَيْنَا) عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ. (x3)

Hari telah pagi (hari telah sore) kami masih tetap berpegang teguh kepada kesucian Islam, kepada kalimat ikhlas, kepada agama nabi kita Muhammad Saw. dan kepada agama bapak kita Ibrahim yang murni lagi muslim, dan beliau bukan termasuk golongan orang-orang musyrik. (HR.Ahmad dan Ibnu Sunni). (3x)

- 1 -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {١} الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ {٢} الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ {٣} مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ {٤} إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ {٥} اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ {٦} صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ {٧}

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الم {١} ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ {٢} الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ {٣} وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ {٤} أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ {٥}

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

Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya? Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Tinggi lagi Maha besar (QS.Al-Baqarah : 255).

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ {١} اللَّهُ الصَّمَدُ {٢} لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ {٣} وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ {٤}. (x3)

Katakanlah: “Dia-lah Allah, yang Maha Esa. Allah adalah Tuhan yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tiada beranak dan tidak pula diperanakkan, Dan tidak ada seorangpun yang setara dengan Dia (QS.Al-Ikhlâs: 1-4). (3x)

## ذِكْرُ حَيَاةِ الْقُلُوبِ

### DZIKIR MENGHIDUPKAN HATI

- 4 -

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ. (x3)

Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Allah adalah sebaik-baik pelindung. (Ali-Imron:173). (3x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفَجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سُخْطِكَ. (x3)

Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari sirnanya ni'mat-Mu bergesernya keselamatan yang kau berikan, tibanya siksa derita yang sekonyong-konyong dan dari semua kemurkaan-Mu. (HR.Muslim). (3x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ (x3)

Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari akhlak, amal dan keinginan yang tercela. (HR.Tirmidzi). (3x)

اللَّهُمَّ اكْفِنِي بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنِي بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ (x3)

Ya Allah cukupkanlah aku dengan kehalalan Mu (bukan) dari yang Kau haramkan dan kayakanlah aku dengan kemuliaan Mu bukan dari selain Mu. (HR.Tirmidzi). (3x)

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسَأُ لَكَ مُوجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمِ مَغْفِرَتِكَ وَالسَّلَامَةَ مِنْ

كُلِّ إِثْمٍ وَالْغَنِيمَةَ مِنْ كُلِّ بَرٍّ وَالْفُورَ بِالْجَنَّةِ وَالنَّجَاةَ مِنَ النَّارِ (x3)

Ya Allah sesungguhnya kami memohon kepada-Mu kepastian rahmat-Mu ketetapan maghfirah-Mu, kesejahteraan dari setiap dosa, kemenangan dengan segala macam kebaikan, keberuntungan masuk surga dan selamat dari neraka. (HR.Al-Hakim). (3x)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ

عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. (x.1)

Tiada tuhan melainkan Allah semata, yang tiada sekutu bagi-Nya, bagi-Nya kerajaan dan bagi-Nya segala puji, dan Dia berkuasa atas segala sesuatu. (HR.Bukhori dan Muslim). (10x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ

وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَتَّسِعُ وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا. (x3)

Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari ilmu yang tidak bermanfaat, hati yang tidak khusyu', diri yang tidak pernah puas dan do'a yang tidak diperkenankan. (HR.Muslim). (3x)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَى نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ

وَمَدَادَ كَلِمَاتِهِ. (x3)

Mahasuci Allah dan segala puji bagi-Nya sebanyak bilangan makhluk-Nya, serela diri-Nya, setimbangan Arasy-Nya dan sebanyak tinta (bagi kata-kata-Nya). (HR.Muslim). (3x)

- 3 -

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (x3)

Aku mohon ampun kepada Allah yang tiada Ilah kecuali Dia, yang Mahahidup kekal dan senantiasa mengurus (makhluk-Nya) dan aku bertaubat kepada-Nya. (HR.Abu Dawud, Tirmidzi dan Al-Hakim). (3x)

رَضِينْتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ نَبِيًّا وَرَسُولًا. (x3)

Aku rela dengan Allah sebagai Rabb, Islam sebagai agama, dan Muhammad sebagai Nabi dan Rasul. (HR.Abu Dawud). (3x)

يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ. (x3)

Ya Allah yang Maha Rahim. (HR.Al-Hakim). (3x)

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّثْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ. (x3)

Wahai Allah yang membolak balikkan hati, tetapkanlah hatiku atas agama-Mu (berpegang teguh dengan agama-Mu). (HR.Tirmidzi). (3x)

اللَّهُمَّ يَا مُصَرِّفَ الْقُلُوبِ صَرِّفْ قُلُوبَنَا عَلَى طَاعَتِكَ. (x3)

Ya Allah ya Tuhan yang membolak balik hati, gerakkanlah hati kami untuk selalu mentaati-Mu. (3x)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْهُدَى وَالتَّقَى وَالعِفَافَ وَالعِغَى. (x3)

Ya Allah sesungguhnya akau memohon hidayah, ketaqwaan, dapat menjaga kehormatan diri dan kekayaan (materil dan jiwa). (HR.Bukhori & Muslim). (3x)

اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهْدِ الْبَلَاءِ وَدَرَكِ الشَّقَاءِ وَسُوءِ

القضاءِ وَشَمَاتَةِ الأَعْدَاءِ. (x3)

Kami Berlindung kepada Allah dari bencana yang mencekam, kecelakaan yang mendasar, keputusan yang jelek dan dikecewakan musuh. (HR.Bukhori & Muslim). (3x)

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ. (x3)

Ya Allah tolonglah daku untuk tetap mengingat-Mu dan bersyukur kepada Mu serta beribadah kepada Mu dengan baik. (3x)

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ. (x3)

Hai Dzat yang Maha hidup, hai Dzat yang Maha berdiri sendiri, dengan rahmat-Mulah aku minta tolong. (HR.Abu Dawud dan Nasa'i). (3x)

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ. (x3)

Tiada Tuhan selain Engkau Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku termasuk di antara orang-orang yang zhalim. (HR.Tirmidzi). (3x)

mengikuti mereka sampai hari pembalasan. Maha suci Rabbmu; rabb kemuliaan, dari apa-apa yang mereka sifatkan. Semoga shalawat tercurah kepada para Rasul, segala puji bagi Allah, Rabb seluruh alam. (3x)

الأدعية

DO'A - DO'A

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنْ خَيْرِ مَا سَأَلَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ وَنَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا اسْتَعَاذَكَ مِنْهُ نَبِيُّكَ مُحَمَّدٌ وَأَنْتَ الْمُسْتَعَانُ وَعَلَيْكَ الْبَلَاءُ وَالْأَحْوَالُ وَالْأَقْوَةُ إِلَّا بِاللَّهِ.

Ya Allah sesungguhnya aku memohon kepada-Mu kebaikan yang dimohon kepada-Mu kebaikan yang dimohon oleh Nabi-Mu Muhammad Saw. Dan kami berlindung kepada-Mu dari padanya. Oleh karena itu hanya Engkau yang dimohon pertolongan dan kepada-Mulah permohonan itu disampaikan. Tiada daya dan tiada kekuatan kecuali dengan (izin) Allah SWT. (HR. Tirmidzi)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ حُبَّكَ وَحُبَّ مَنْ يُحِبُّكَ وَالْعَمَلَ الَّذِي يُبَلِّغُنِي حُبَّكَ اللَّهُمَّ اجْعَلْ حُبَّكَ أَحَبَّ إِلَيَّ مِنْ نَفْسِي وَأَهْلِي وَمِنَ الْمَاءِ الْبَارِدِ.

Ya Allah aku memohon cinta-Mu dan cinta orang yang mencintai-Mu serta amal yang menyampaikan daku sehingga cinta kepada-Mu. Ya Allah, jadikanlah kecintaan kepada-Mu lebih utama bagiku dari mencintai diriku sendiri, keluargaku, dan dari mendapatkan air yang sejuk (ketika haus). (HR. Tirmidzi)

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لَنَا دِينَنَا الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِنَا وَأَصْلِحْ لَنَا دُنْيَانَا الَّتِي فِيهَا مَعَاشُنَا وَأَصْلِحْ لَنَا آخِرَتَنَا الَّتِي فِيهَا مَعَادُنَا وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لَنَا فِي كُلِّ خَيْرٍ وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لَنَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ.

Ya Allah perbaikilah agama kami, karena ia merupakan pegangan kami pada (setiap) perkara, perbaikilah dunia kami karena padanya terletak penghidupanku. Perbaiki akhirat kami karena disana tempat kembali-kami. (Ya Allah) jadikanlah hidup ini (panjang umur) ini buat menambah kebaikan bagi kami dan jadikanlah kematian kami sebagai saat istirahat kami dari segala keburukan. (HR. Muslim)

وَ صَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Dan semoga Allah SWT. Memberikan kesejahteraan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw. dan kepada keluarga dan sahabatnya sekalian. Dan segala puji bagi Allah Rabb semesta alam.

رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ {١٠} (x٣)

Ya Rabb Kami, beri ampunlah Kami dan saudara-saudara Kami yang telah beriman lebih dulu dari Kami, dan janganlah Engkau membiarkan kedengkian dalam hati Kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb Kami, Sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang (QS. Al-Hasyr:10). (3x)

اللَّهُمَّ مَغْفِرٌ تَكْ أَوْسَعُ مِنْ ذُنُوبِي وَرَحْمَتُكَ أَرْجَى عِنْدِي مِنْ عَمَلِي. (x٣)

Ya Allah maghfirah (ampunan)-Mu lebih luas dari dosa-dosaku dan rahmat-Mu yang paling diharapkan di sisiku daripada amalku sendiri. (HR. Al-Hakim). (3x)

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لِأَلِهٍ 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. (x٣)

Ya Allah, Engkau adalah Rabbku, tiada Illah kecuali Engkau. Engkau ciptakan aku dan aku adalah hamba-Mu. Aku berada di atas janji-Mu, semampuku. Aku mohon perlindungan dari keburukan perbuatanku. Aku mengakui banyaknya nikmat (yang Engkau anugerahkan) kepadaku dan aku mengakui dosa-dosaku, maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang mengampuni dosa-dosa melainkan Engkau. (HR. Tirmidzi). (3x)

الصَّلَوَات

SHOLAWAT

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَنَبِيِّكَ وَرَسُولِكَ النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ تَسْلِيمًا عَدَدَ مَا أَحَاطَ بِهِ عِلْمُكَ وَخَطَّ بِهِ قَلَمُكَ وَأَخْصَاهُ كِتَابُكَ وَأَرْضَ اللَّهُمَّ عَنْ سَادَاتِنَا أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ وَعَنِ الصَّحَابَةِ أَجْمَعِينَ وَعَنِ التَّابِعِينَ وَتَابِعِيهِمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ. (x٣)

Ya Allah berikanlah shalawat kepada Nabi Muhammad hamba-Mu, nabi-Mu, dan Rasul-Mu, Nabi yang ummi. Juga kepada keluarga dan para sahabatnya, serta berilah keselamatan sebanyak yang terjangkau oleh ilmu-Mu; yang tergores oleh pena-Mu; dan yang terangkum oleh kitab-Mu. Ridhoilah ya Allah para pemimpin kami: Abu Bakar, Umar, Ustman, dan Ali, serta semua sahabat, semua tabiin, dan orang-orang yang