

WIRID & DZIKIR SUNNAH UNTUK PERLINDUNGAN DIRI

1. Membaca ayat kursi sebanyak satu kali ketika pagi dan sore hari

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 ilah (sembahan) yang haq (benar) kecuali Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak pula tidur. Milik-Nya segala yang ada di langit dan segala yang ada di bumi. Tidak ada yang dapat memberi syafaat di sisi-Nya tanpa izin dari-Nya. Dia mengetahui segala sesuatu yang ada di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu-Nya melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Dan Kursi-Nya meliputi langit dan bumi. Dan Dia tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Dia Mahatinggi lagi Mahabesar.” (al-Baqarah: 255)

2. Membaca surah al-Ikhlâs, al-Falaq, dan an-Nas sebanyak tiga kali ketika pagi dan sore hari

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝

Katakanlah, “Dia-lah Allah Yang Maha Esa. Allah adalah Rabb yang bergantung kepada-Nya segala sesuatu. Dia tidak beranak dan tidak pula diperanakkan, dan tidak ada seorang pun yang setara dengan Dia.”

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝

Katakanlah, “Aku berlindung kepada Rabb Yang Menguasai waktu subuh, dari kejahatan makhluk-makhluk-Nya, dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita, dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang meniup buhul-buhul, dan dari kejahatan pendengki ketika dia mendengki.”



قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَهِ النَّاسِ ۝ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ۝

Katakanlah, “Aku berlindung kepada Rabb (yang memelihara dan menguasai) manusia. Raja manusia. Sembahan manusia. Dari kejahatan bisikan setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada-dada manusia, dari kalangan jin dan manusia.”

3. Ketika pagi dan petang hari membaca doa ini sebanyak tiga kali:

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

BISMILLAHIL LADZII LAA YADHURRU MA'AS MIHII SYAI'UN FIL ARDHI WA LAA FIS SAMAA'I
WA HUWAS SAMII'UL 'ALIIM.

"Dengan nama Allah yang dengan nama-Nya tidak ada sesuatu pun yang ada di bumi dan di langit yang bisa memudaratkan, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui."

4. Ketika sore hari membaca doa ini sebanyak tiga kali:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'UUDZU BI KALIMAATILAAHIT TAAMMAATI MIN SYARRI MAA KHALAQ.

"Aku berlindung dengan kalimat-kalimat Allah (kalamullah) Yang Sempurna, dari kejahatan makhluk yang telah Dia ciptakan."

5. Membaca doa meminta perlindungan dari segala sesuatu setiap pagi dan sore, serta berusaha untuk selalu membacanya.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ،

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي ،

اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِي وَأْمِنْ رُوعَاتِي ،

اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْي وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمَنْ فَوْقِي ، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ
أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

ALLAHUMMA INNII AS ALUKAL 'AAFIYATA FIDDUNYAA WAL AAKHIRAH

ALLAHUMMA INNII AS ALUKAL 'AFWA WAL 'AAFIYATA FII DIINII WA DUNYAAYA WA AHLII
WA MAALII

ALLAHUMMASTUR 'AURATII WA AAMIN RAU'AATII

ALLAHUMMAHFAZHNI MIN BAINI YADAYA WA MIN KHALFII WA 'AN YAMIINI WA 'AN
SYIMAALII WA MIN FAUQII WA A'UUDZU BI 'AZHAMATIKA AN UGHTAALA MIN TAHTII

Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu **al-'afiyah** (**keselamatan dari segala keburukan**) di dunia dan di akhirat.

Ya Allah, sesungguhnya aku meminta kepada-Mu pemaafan dan **al-'afiyah** pada agamaku, kehidupan duniaku, keluargaku, dan hartaku.

Ya Allah, tutuplah auratku (aurat dan **aibku**), **berikan rasa aman padaku dari hal-hal yang aku takuti**.

Ya Allah, jagalah aku dari arah depan, belakang, kanan, kiri, dari atas, dan aku berlindung pada keagungan-Mu agar aku tidak ditenggelamkan dari arah bawahku.” (HR. Abu Dawud no. 5074, dinyatakan sahih oleh Syaikh al-Albani dalam *Shahih Abi Dawud* no. 5074 dan Syaikh Muqbil dalam *ash-Shahih al-Musnad Mimma Laisa fi ash-Shahihain* jilid 1 hlm. 599 no. 765).