Aku katakan, "Wahai Rasulullah, ajarilah aku doa." Beliau bersabda, "Ucapkanlah: Sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan pendengaranku, dari keburukan pandanganku, dari keburukan lisanku, dari keburukan hatiku dan dari keburukan maniku (kemaluanku)."

Dari Syakl bin Ḥumaid -raḍiyallāhu 'anhu-, ia berkata, "Aku katakan, Wahai Rasulullah, ajarilah aku sebuah doa." Beliau bersabda, "Ucapkanlah: Sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari keburukan pendengaranku, dari keburukan pandanganku, dari keburukan lisanku, dari keburukan hatiku dan dari keburukan maniku (kemaluanku)."
[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Tirmiżi - Diriwayatkan oleh Nasā`i - Diriwayatkan oleh Abu Daud - Diriwayatkan oleh Ahmad]

Dalam hadis ini, Syakl bin Ḥumaid -raḍiyallāhu 'anhu- datang kepada Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- untuk mencari kebaikan dunia dan akhirat. Dia tidak mencari dunia fana, segenggam harta, satu sha' makanan dari Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-, tetapi dia pergi meminta doa. Dia ingin Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- mengajarinya doa yang dapat bermanfaat baginya dalam agama dan dunianya. Inilah hakekat sahabat yang mencari keutamaan dan keridaan Allah. Lantas Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- mengajarkannya doa yang agung dan mulia ini. Beliau bersabda kepadanya, "Ucapkanlah: "Ya Allah, sesungguhnya aku...," Dia berdoa kepada Allah dan menghadapkan wajah kepada-Nya dengan menyebut nama-Nya yang mencakup seluruh nama Allah yang baik, "Allah". "aku berlindung kepadamu dari keburukan pendengaranku," "Aku berlindung," yakni, aku berlindung kepada Allah -Ta'ālā- dari keburukan pendengaran. Yaitu segala hal haram yang didengar oleh pendengaran manusia, seperti kesaksian palsu, ucapan kufur dan bohong, melecehkan agama dan berbagai hal haram yang sampai ke pendengaran manusia. "dari keburukan pandanganku," yaitu menggunakannya untuk melihat hal-hal yang diharamkan berupa film asusila dan berbagai pemandangan yang buruk. "dari keburukan lisanku," Yakni, dari segala yang diharamkan yang keluar dari lisan, seperti kesaksian palsu, celaan, laknat, meremehkan agama dan pemeluknya, berbicara tentang sesuatu yang tidak berguna bagi manusia, atau meninggalkan perkataan yang berguna baginya, dan seterusnya. "dari keburukan hatiku," yaitu, memakmurkan hati dengan selain zikir kepada Allah -Ta'ālā- atau menghadapkan wajah kepada selain Allah -Ta'ālā- dengan berbagai ibadah hati berupa harapan, rasa khawatir, takut dan pengagungan, atau meninggalkan apa yang diwajibkan kepadanya berupa mengarahkan berbagai ibadah hati kepada Allah -Subḥānahu wa Ta'ālā-. "dan dari keburukan maniku." Yakni, dari keburukan kemaluan. Yaitu terperosok ke dalam hal yang diharamkan Allah atau menyebabkan aku jatuh ke dalam permulaan-permulaan

zina berupa pandangan, sentuhan, berjalan, keinginan dan hal-hal seperti itu. Doa yang penuh berkah ini mengandung perlindungan terhadap anggota-anggota tubuh yang merupakan karunia Allah -Ta'ālā-. Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- menyuruhnya agar memohon perlindungan kepada Allah dari keburukan berbagai kenikmatan itu. Beliau tidak menyuruhnya untuk memohon perlindungan dari berbagai kenikmatan itu, seperti mengucapkan, "Aku memohon perlindungan kepada Allah dari pendengaranku," Sebab, itu semua adalah nikmat, dan dengan kenikmatan itu manusia menyembah Allah -Ta'ālā-. Kenikmatan itu bukan keburukan yang murni sehingga harus memohon perlindungan darinya, tetapi memohon perlindungan dari keburukan yang timbul darinya. Adapun menjaganya dengan cara memelihara apa yang telah diciptakan untuknya dan tidak melakukan kemaksiatan dengannya serta tidak menebarkan kehinaan dengannya. Sebab, ia akan dimintai pertanggungjawaban pada hari kiamat tentang berbagai kenikmatan itu, sebagaimana dibenarkan oleh firman Allah -Ta'ālā-, "Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan, dan hati, semua itu akan dimintai pertanggung jawabannya." (Al-Isra: 36)

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/6163