तिमीहरूमध्ये जोसँग विवाह गर्ने सामर्थ्य छ, उसले विवाह गरिहालोस्। किनकि विवाहले आँखालाई झुकाउने (अवैध दृष्टिबाट बचाउने) र लज्जास्थानलाई सुरक्षित राख्ने काम गर्छ। र जससँग सामर्थ्य छैन, उसले रोजा (व्रत) राखोस्। किनकि व्रतले यौन इच्छालाई कमजोर गर्छ ।

अब्दुल्लाह बिन मसऊद (रजियल्लाहु अन्हु) ले बयान गरेका छन्, हामी नबी (सल्लल्लाहु
अलैहि वसल्लम) सँग थियौं, उहाँले भन्नुभयो: "तिमीहरूमध्ये जोसँग विवाह गर्ने
सामर्थ्य छ, उसले विवाह गरिहालोस्। किनकि विवाहले आँखालाई झुकाउने (अवैध दृष्टिबाट बचाउने) र लज्जास्थानलाई सुरक्षित राख्ने काम गर्छ। र जससँग सामर्थ्य छैन, उसले रोजा (व्रत) राखोस्। किनकि व्रतले यौन इच्छालाई कमजोर गर्छ ।"
[सही] [मुत्तफकुन अलैहि]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले शारीरिक तथा विवाहका आवश्यकताहरू (गाँस, बास र कपास) पूरा गर्न सक्षम व्यक्तिलाई निकाह (विवाह) गर्न प्रोत्साहन गर्नुभएको छ; किनभने यसले दृष्टिलाई नियन्त्रणमा राख्छ र व्यभिचार तथा अन्य अनैतिक कार्यहरूमा लिप्त हुनबाट जोगाउँछ । र जससँग विवाहको खर्च वहन गर्ने सामर्थ्य छैन, तर संभोग गर्ने क्षमता छ, ऊ व्रत बसोस्। किनकि व्रतले लज्जास्थान सम्बन्धी कामवासनालाई काटिदिन्छ र वीर्यको उत्तेजना (र यसको दुष्परिणाम) लाई नियन्त्रण गर्छ।

http://www.sunnah.global/hadeeth/ne/show/5863