Ang sinumang makakakaya sa pagpapamilya ay mag-asawa siya sapagkat tunay na ito ay higit na pumipigil sa [bawal na] tingin at higit na nangangalaga sa ari. Ang sinumang hindi makakakaya, kailangan sa kanya ang pag-aayuno sapagkat tunay na ito para sa kanya ay pampigil."}

Ayon kay `Abdullāh bin Mas`ūd (malugod si Allāh sa kanya) na nagsabi: {Kami minsan ay kasama ng Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) saka nagsabi siya: "Ang sinumang makakakaya sa pagpapamilya ay mag-asawa siya sapagkat tunay na ito ay higit na pumipigil sa [bawal na] tingin at higit na nangangalaga sa ari. Ang sinumang hindi makakakaya, kailangan sa kanya ang pag-aayuno sapagkat tunay na ito para sa kanya ay pampigil."}

[Tumpak] [Nagkasang-ayon sa katumpakan nito]

Humimok ang Propeta (basbasan siya ni Allāh at pangalagaan) sa sinumang nakakakaya sa pakikipagtalik at mga gugulin ng pagpapakasal na mag-asawa sapagkat tunay na ito ay higit na mapag-ingat sa paningin niya laban sa bawal at higit na matindi sa pangangalaga ng kalinisang-puri ng ari niya bilang pagpigil sa pagkakasadlak sa mahalay. Ang sinumang hindi nakakakaya sa mga gugulin ng pagpapakasal samantalang siya ay nakakakaya sa pakikipagtalik, maaari sa kanya ang mag-ayuno sapagkat tunay na ito ay pumuputol sa pagnanasa ng ari.

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