{Ai có khả năng thì hãy kết hôn bởi quả thật kết hôn sẽ hạ thấp cái nhìn xuống và ngăn cản nhục dục không hợp thức (Islam); và ai không có khả năng thì y hãy nhịn chay bởi nhịn chay là rào chắn ngăn cản y đến với (hành vi tình dục Haram).}

Ông 'Abdullah bin Mas'ud thuật lại: Có lần, chúng tôi đang ở cùng với Nabi , Người nói: {Ai có khả năng thì hãy kết hôn bởi quả thật kết hôn sẽ hạ thấp cái nhìn xuống và ngăn cản nhục dục không hợp thức (Islam); và ai không có khả năng thì y hãy nhịn chay bởi nhịn chay là rào chắn ngăn cản y đến với (hành vi tình dục Haram).}

[Sahih (chính xác)] [Do Al-Bukhari và Muslim ghi]

Nabi kêu gọi những người có khả năng quan hệ tình dục và các quy định của hôn nhân hãy kết hôn, bởi vì kết hôn bảo vệ tầm nhìn của anh ta khỏi những điều bị cấm, bảo vệ khỏi sự quan hệ bị nghiêm cấm và ngăn cản anh ta rơi vào tình trạng Zina. Ai không đáp ứng được nhu cầu hôn nhân nhưng có khả năng giao hợp thì hãy nhịn chay, vì điều này sẽ cắt đứt ham muốn tình dục và điều xấu của tinh dịch.

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