‘你们中谁有能力，就应当结婚；因为结婚更能降低目光，也更能守护贞洁。谁若没有能力，就当封斋，因为封斋对他而言是一种抑制。’”

阿卜杜拉·本·马斯欧德（愿主喜悦他）传述：“我们曾与先知（愿主福安之）在一起，他便说道：‘你们中谁有能力，就应当结婚；因为结婚更能降低目光，也更能守护贞洁。谁若没有能力，就当封斋，因为封斋对他而言是一种抑制。’”

[正确的] [布哈里和穆斯林共同辑录]

先知（愿主福安之）劝勉那些有能力行房事、并具备婚姻经济条件的人结婚；因为结婚更能保护他们的目光不去看非法之物，也更能守护他们的贞洁，防止陷入淫乱。而那些有性能力、却无力承担婚姻费用的人，则应当封斋，因为封斋可以削弱性欲，并抑制精液的冲动。

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