আব্দুল্লাহ ইবনে আমর ইবনে আস রাদিয়াল্লাহু ‘আনহু বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাকে বললেন, “হে আব্দুল্লাহ! তুমি অমুক লোকের মতো হয়ো না, যে রাতে নফল সালাত পড়ত, অতঃপর তা ছেড়ে দিয়েছে।

আব্দুল্লাহ ইবনে আমর ইবনে আস রাদিয়াল্লাহু ‘আনহু বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম আমাকে বললেন, “হে আব্দুল্লাহ! তুমি অমুক লোকের মতো হয়ো না, যে রাতে নফল সালাত পড়ত, অতঃপর তা ছেড়ে দিয়েছে।” [সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম আব্দুল্লাহ ইবন আমরকে অমুক ব্যক্তির মতো রাতের সালাত আদায় করা ছেড়ে দেওয়া থেকে সতর্ক করেন। অমুকের দোষকে গোপন রাখার স্বার্থে তার নাম তিনি উল্লেখ করেননি। একজন মুসলিমের জন্য উচিত হলো, ইবাদাতে বাড়াবাড়ি না করা এবং নফসের ওপর সাধ্যের বাহিরে ইবাদত না চাপানো। যে ব্যক্তি এমন করবে আমল ও ইবদাতের আধিক্যের তার ওপর দীন প্রাধান্য পাবে। তবে তার শেষ পরিণতি হবে অক্ষমতা এবং বিরত থাকা। কারণ, সহজের জন্য এবং রহমত স্বরূপ আল্লাহ তার বান্দাদের ওপর কতক ইবাদত ভিন্ন ভিন্ন সময়ে ওয়াজিব করেছেন। এ ছাড়াও যখন কোন মানুষ মধ্যপন্থা অবলম্বন করে তার আমল স্থায়ী হয় এবং তাতে সবার হক অর্থাৎ, আল্লাহর হক, আত্মার হক এবং পরিবার ও সাথীদের হক সহজ ও সাবলীলভাবে আদায় করতে সক্ষম হয়। আর রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন, আল্লাহর নিকট প্রিয় আমল হলো স্থায়ী আমল যদিও তা কম হয়। (৮০৪) সুতরাং মানুষের জন্য উচিত হলো তার সাধ্য অনুযায়ী রাতে জাগ্রত থাকা।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/11270