“নিশ্চয়ই দ্বীন সহজ। দ্বীন নিয়ে যে বাড়াবাড়ি করে দ্বীন তার উপর জয়ী হয়। কাজেই তোমরা আমলে সঠিক ও মধ্যপন্থা অবলম্বন কর এবং আমলে অবহেলা করো না

আবূ হুরাইরা রদিয়াল্লাহু ‘আনহু থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন: “নিশ্চয়ই দ্বীন সহজ। দ্বীন নিয়ে যে বাড়াবাড়ি করে দ্বীন তার উপর জয়ী হয়।
কাজেই তোমরা আমলে সঠিক ও মধ্যপন্থা অবলম্বন কর এবং আমলে অবহেলা করো না ,(নেকীর) আশান্বিত থাক এবং সকাল-সন্ধ্যায় ও রাতের কিছু অংশে (’ইবাদাতের মাধ্যমে) সাহায্য
চাও”।
[সহীহ] [এটি বুখারী বর্ণনা করেছেন।]

মহানবী সাল্লালাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম স্পষ্ট করেছেন যে ইসলাম ধর্ম তার সমস্ত বিষয়ে সহজ এবং সহজতার উপর ভিত্তি করে আর যখন অক্ষমতা প্রকাশ পায় এবং প্রয়োজন দেখা দেয় তখন সুবিধা (প্রয়োজনীয় শিথিলতা) নিশ্চিত করা হয়। কারণ সাধ্যের সবটুকু খরচ করে ধর্মীয় কাজ আঞ্জাম দেওয়া এবং সহজতা গ্রহণ না করার পরিণাম অক্ষম হওয়া এবং তার সমস্ত বা আংশিক আমল ছেড়ে দেওয়া হয়। তারপর তিনি সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম অতিরঞ্জন ছাড়াই মধ্যপন্থার আহ্বান জানান। কাজেই বান্দাকে যা করতে আদেশ করা হয়েছে তাতে সে ত্রুটি করবে না এবং যে কাজ করতে সামর্থ্য রাখে না তার বোঝা বহন করবে না। যদি সে সম্পূর্ণরূপে কাজটি করতে অক্ষম হন; তাহলে যতটা সম্ভব তার কাছাকাছি আমল করবে। তিনি সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম অবিরাম আমল করার ওপর সুসংবাদ প্রদান করেছেন যদিও তা কম হয় বা যদিও সে সম্পূর্ণরূপে আমল করতে প্রকৃতই অক্ষম হয় আর এ অক্ষমতা তার নিজের পক্ষ থেকে না হলে সাওয়াব হ্রাস করা হয় না। যেহেতু এই পৃথিবী প্রকৃতপক্ষে সফরের স্থান এবং পরকালে যাওয়ার একটি বাহন বিশেষ, তাই তিনি সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম তিনটি উদ্দীপক সময়ে অবিরাম ইবাদত বজায় রেখে সাহায্য তলব করার নির্দেশ দিয়েছেন: প্রথম: ভোর বেলা চলা: দিনের শুরুতে যাত্রা করা; ফজরের সালাত এবং সূর্যোদয়ের মধ্যে। দ্বিতীয়: অপরাহ্ন: দুপুরের পর যাত্রা করা। তৃতীয়: রাতে যাত্রা: রাতের সমস্ত বা আংশিক অংশে চলা। যেহেতু রাতের আমল দিনের আমলের চেয়ে বেশি কঠিন, তাই তিনি الدلجة من ٍ وشيء বলে এর কিছু অংশের আদেশ দিয়েছেন।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/5795