دین آسان است؛ و هرکس دین را بر خود سخت بگیرد، سرانجام مغلوبش می‌کند (یعنی خسته و درمانده می‌شود). پس راه درست و میانه را در پیش بگیرید

از ابوهریره ـ رضی الله عنه ـ روایت است که پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ فرمودند: «إِنَّ الدِّينَ يُسْرٌ، وَلَنْ يُشَادَّ الدِّينَ أَحَدٌ إِلَّا غَلَبَهُ، فَسَدِّدُوا وَقَارِبُوا، وَأَبْشِرُوا، وَاسْتَعِينُوا بِالْغَدْوَةِ وَالرَّوْحَةِ وَشَيْءٍ مِنَ الدُّلْجَةِ»: «دین آسان است؛ و هرکس دین را بر خود سخت بگیرد، سرانجام مغلوبش می‌کند (یعنی خسته و درمانده می‌شود). پس راه درست و میانه را در پیش بگیرید و [به درستکاری و میانه‌روی] شاد باشید و از عبادت صبح و شام و پاسی از شب کمک بگیرید».

[صحیح است] [به روایت بخاری]

پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ بیان نموده که مبنای دین اسلام در همهٔ امورش، بر آسانگیری و آسانی است؛ و این آسانگیری با وجود درماندگی و ناتوانی و نیازمندی تاکید بیشتری دارد. چراکه عمیق شدن و زیاده‌روی در اعمال دینی و ترک نرمش و میانه‌روی، فرجامی جز درماندگی و ناتوانی و ترک همه یا بخشی از عمل ندارد. سپس پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ به میانه‌روی بدون مبالغه امر کردند، یعنی بنده در آنچه به انجامش امر شده کوتاهی نکند، اما چیزی که تحملش را ندارد بر خود تحمیل نکند. و اگر نتوانست کامل‌ترین وجه را انجام دهد بر اساس آنچه به کمال نزدیکتر است عمل می‌کند. و پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ به کسی که عملش همیشگی است، بشارت اجر بسیار داده است، حتی اگر عملش کم باشد؛ و این برای کسی است که از انجام کامل‌ترِ عمل ناتوان است؛ زیرا اگر این ناتوانی از سوی خود فرد و عمدی نباشد، مستلزم کم شدن اجر نیست. و از آنجایی که دنیا درحقیقت دیار سفر و نقل مکان به آخرت است، پیامبر ـ صلی الله علیه وسلم ـ امر می‌کند که از مداومت بر عبادت در سه وقت پرنشاط کمک گرفته شود. نخستین وقت «الغدوة» می‌باشد که حرکت نمودن در آغاز روز می‌باشد و منظور فاصله‌ی مابین نماز صبح و طلوع خورشید است. دومین وقت «الرَّوحة» می‌باشد که منظور حرکت پس از زوال است. سومین وقت «الدُّلجة» می‌باشد که منظور حرکت همهٔ شب یا بخشی از آن است؛ و از آنجا که مشقت عمل شب بیشتر از عمل روز است، به عبادت بخشی از شب امر نمود و فرمود: «بخشی از شب».

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