Wahai Abdullah, janganlah engkau menjadi seperti fulan! Ia dulu mengerjakan salat malam, lalu meninggallkan salat malam.

Dari Abdullah bin 'Amr bin al-'Āṣ -raḍiyallāhu 'anhumā- mengatakan, Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda padaku,"Wahai Abdullah, janganlah engkau menjadi seperti fulan! Ia dulu mengerjakan salat malam, lalu meninggallkan salat malam."

[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- melarang Abdullah bin 'Amr meninggalkan salat malam sebagaimana yang dilakukan oleh si fulan. Nama orang ini tidak disebutkan demi untuk menutupi identitasnya. seyogyanya seorang muslim tidak berlebih-lebihan dalam beribadah dan tidak membebani diri dalam mengerjakan ketaatan-ketaatan yang tidak mampu ia laksanakan. Siapa yang melakukan hal ini, justru agama akan mengalahkan dirinya (membuatnya bosan dan lelah) karena banyaknya ragam amalan dan ketaatan, hingga pada akhirnya ia akan merasa lemah dan meninggalkan amalan, lagi pula Allah -Ta'ālā- mewajibkan tugas-tugas ketaatan pada para hamba-Nya tidak dalam satu waktu sekaligus dengan tujuan memberikan kemudahan dan sebagai rahmat bagi mereka. Pasalnya, manusia itu apabila memilih kadar amalan yang pertengahan (tidak banyak dan tidak sedikit) niscaya amalnya akan terus dikerjakan secara konsisten dan ia pasti sanggup menunaikan semua hak yang diwajibkan padanya dengan baik dan tidak tergesa-gesa; baik berupa hak Allah -Ta'ālā-, hak dirinya sendiri, maupun hak keluarga dan para sahabatnya. Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Sesungguhnya amalan yang paling dicintai Allah adalah yang paling berkesinambungan meskipun sedikit." Jadi, seyogyanya manusia memiliki amalan rutin berupa bacaan zikir (atau salat) di malam hari sesuai kemampuannya.

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