Sesungguhnya agama ini mudah. Tidaklah seseorang berlebih-lebihan dalam urusan agama melainkan dia akan kalah. Sebab itu, hendaklah kalian melakukan yang seharusnya atau berusahalah mendekati

Abu Hurairah -raḍiyallāhu 'anhu- meriwayatkan bahwa Nabi bersabda, "Sesungguhnya agama ini mudah. Tidaklah seseorang berlebih-lebihan dalam urusan agama melainkan dia akan kalah. Sebab itu, hendaklah kalian melakukan yang seharusnya atau berusahalah mendekati, serta bergembiralah. Manfaatkanlah waktu pagi, sore, dan sebagian malam hari (untuk melakukan ketaatan)."

[Sahih] [HR. Bukhari]

Nabi menerangkan bahwa agama Islam dibangun di atas kemudahan dalam semua urusannya. Pemberian kemudahan semakin menguat ketika ada sebab ketidakmampuan dan kebutuhan. Juga karena memaksakan diri dalam amalan-amalan agama dan meninggalkan sikap perlahan-lahan dapat berujung pada kelemahan dan keterhentian amalan tersebut secara keseluruhan atau sebagiannya. Kemudian beliau mengarahkan sikap pertengahan dan tidak melampaui batas. Seorang hamba tidak boleh lalai dalam perkara yang diperintahkan kepadanya dan tidak juga memaksakan diri pada perkara yang ia tidak mampu. Jika kemudian ia tidak mampu mengerjakan yang paling sempurna maka ia berusaha mengerjakan yang mendekatinya. Beliau memberikan kabar gembira berupa pahala yang melimpah pada amalan yang berkelanjutan walaupun sedikit bagi orang yang tidak mampu mengupayakan yang paling sempurna. Jika ketidakmampuan itu berasal dari buah perbuatannya maka tidak berkonsekuensi pada pengurangan pahalanya. Karena dunia adalah negeri perantauan dan perpindahan menuju akhirat, beliau memerintahkan agar memanfaatkan ibadah yang berkelanjutan dengan mengerjakannya di tiga waktu yang mendatangkan semangat: - Pertama: waktu pagi, yaitu amalan di permulaan hari antara salat Subuh dan terbitnya matahari. - Kedua: waktu sore, yaitu amalan setelah matahari tergelincir. - Ketiga: malam hari, yaitu amalan pada malam seluruhnya atau sebagiannya. Karena amalan malam hari lebih berat dari amalan siang, beliau memerintahkan beramal pada sebagiannya dalam sabdanya, "sebagian malam hari."

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