دین آسان است؛ و هرکس آن را بر خود سخت بگیرد، سرانجام خسته و درمانده می شود؛ پس راه راست و درست و میانه را در پیش بگیرید

از ابوهریره رضی الله عنه از پیامبر صلی الله علیه وسلم روایت است که فرمودند: «دین آسان است؛ و هرکس آن را بر خود سخت بگیرد، سرانجام خسته و درمانده می شود؛ پس راه راست و درست و میانه را در پیش بگیرید، و (به درست کاری و میانه روی) خوشحال باشید، و از عبادت صبح و شام و جزئی از شب کمک بگیرید».

[صحیح] [بخاری روایت کرده]

پیامبر صلی الله علیه وسلم بیان نمودند که دین مبین اسلام در همه امور بر سهولت و آسانی استوار است، و سهولت زمانی تأیید می شود که سببی بر ناتوانی و نیاز وجود داشته باشد، چون تعمق و کاوشگری در کارهای دینی و ترک نرم خویی، ناتوانی و ترک تمام یا قسمتی از عمل در پی دارد. سپس وی صلی الله علیه وسلم به میانه روی بدون مبالغه تشویق کردند، بنده در کاری که به آن امر شده کوتاهی نکند، و چیزی را که قادر به انجام آن نمی باشد تحمل نکند، و اگر نتوانست عملی را به کامل ترین وجه ممکن انجام دهد، باید آن را نزدیک به کامل انجام داد. وی صلی الله علیه وسلم برای عمل دایمی به ثواب زیاد مژده داده است، هرچند اندک باشد برای کسانی که قادر به عمل کامل نیستند؛ چون اگر ناتوانی از سوی او نباشد لازم اجر و پاداش او نمی گردد. از آنجایی که دنیا در واقع محل سفر و انتقال به آخرت است، وی صلی الله علیه وسلم به ما دستور داده است که برای مداومت عبادت در سه زمان بانشاط یاری جسته شود: اول: الغَدوة: یعنی حرکت در ابتدای روز؛ بین نماز صبح و طلوع خورشید. دوم: الرَّوحة: یعنی حرکت در پایان روز (بعد از زوال). سوم: الدُّلْجة: یعنی حرکت در هم شب و یا جزئی از آن، چون کار شب سنگین تر از کار روز است؛ بنابر این به حرکت در جزئی از شب امر نمودند چنانچه فرمودند: (وشيءٍ من الدلجة) و جزئی از شب.

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