निश्चय नै धर्म सहज छ, र जो कोही पनि यसलाई कठोर रूपमा अपनाउन खोज्छ भने, धर्म उसमाथि भारी पर्नेछ। त्यसैले सधैं सही मार्गमा रह, सन्तुलन कायम राख, र खुशीको खबर प्राप्त गर।

अबू-हुरैरह (रजियल्लाहु अन्हु) ले बयान गरेका छन्, रसूल (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले भन्नुभएको छ : "निश्चय नै धर्म सहज छ, र जो कोही पनि यसलाई कठोर रूपमा अपनाउन खोज्छ
भने, धर्म उसमाथि भारी पर्नेछ। त्यसैले सधैं सही मार्गमा रह, सन्तुलन कायम राख, र
खुशीको खबर प्राप्त गर। बिहान, साँझ, र रातको केही समयमा अल्लाहसँग सहयोग माग्दै
आफ्नो यात्रामा लाग।"
[सही] [बुखारीले वर्णन गरेका छन्]

नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले इस्लाम धर्मका सबै विधिविधानहरू सरलता र सहजतामा आधारित छन् भनेर स्पष्ट पार्नुभएको छ, जुन असक्षमता र आवश्यकताको बेला छर्लङ्ग हुन्छ । किनभने जसले छुट र सहजतालाई त्यागेर धार्मिक कार्यहरूमा गहिराइमा पुग्ने प्रयास गर्छ, ऊ पूर्णता वा आंशिक रुपमा परास्त हुन्छ । 5795 :م त्यसपछि नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले कठोर संघर्ष नगरी मध्य मार्ग अपनाउन प्रेरित गर्नुभएको छ; त्यसैले भक्तले अनिवार्य कुरामा कमी गर्नुहुँदैन र नसक्ने कामको पछि लाग्नु हुँदैन । यदि पूर्ण रूपमा गर्न सकेन भने सकेसम्म प्रयास गर्नुपर्छ । नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले धेरै उपासना गर्न नसक्ने असक्षमलाई थोरै भए पनि निरन्तर उपासना गर्न र त्यसबाट ठूलो पुण्य प्राप्त हुने शुभ समाचार दिनुभएको छ; किनभने जब असक्षमता उसले गर्दा होइन भने उसको पुण्यमा कमी हुने छैन । वास्तवमा, यो संसार एक यात्रा र आखिरत(मृत्युपछिको जीवन)को लागि कर्म गर्ने ठाउँ भएकोले नबी (सल्लल्लाहु अलैहि वसल्लम) ले तीन महत्वपूर्ण समयहरूमा उपासनाको निरन्तरतालाई कायम राख्न मद्दत लिन आदेश दिनुभयो: पहिलो: गदवह : दिनको सुरुमा हिंड्ने; यो फज्रको नमाज र सूर्योदय बीचको समय हो । दोस्रो: रौहा: दिउँसो हिंड्ने । तेस्रो: दुल्जह : पूरै रात वा रातको केही भागमा हिंड्ने; किनकि रातको काम दिन भन्दा गाह्रोभएकोले ‘केही भाग’ भनेर आदेश दिनुभयो ।

https://sunnah.global/hadeeth/ne/show/5795