“宗教确是宽易的，任何人若强行与宗教较劲，必定会被它所胜； 所以你们当力求端正、接近正道

艾布·胡莱拉（愿主喜悦他）传述，先知（愿主福安之）说： “宗教确是宽易的，任何人若强行与宗教较劲，必定会被它所胜； 所以你们当力求端正、接近正道，并当接受喜讯，并借助清晨、傍晚，以及夜间的一段时间来行善。” [正确的] [布哈里辑录]

先知（愿主福安之）阐明伊斯兰的宗教建立在各个方面的宽易与简便之上，在出现无能与需要的原因时，这种宽易更加得到强调；因为在宗教功修中过分深究、缺乏温和，其结果就是无力承担，并最终完全或部分地中断所有功修。 随后，先知（愿主福安之）又劝勉人们保持中庸而不过分极端，既不要在被命令的事务上懈怠、偷懒，也不要承担自己无法承受的负担；如果无法做到最完善的程度，那就尽量去做接近它的程度。 先知（愿主福安之）又以丰厚的回赐向那些因无力达到最完善程度而仍坚持持续行善、即便行为很少的人报喜；因为若这种无能并非出于其自身过失，就不必然导致回赐的减少。 既然今世在事实上只是通往后世的旅程与过渡之所，先知（愿主福安之）便命令人们借助三个能使人精神振作的时段，来坚持持续进行崇拜： 第一：清晨：指从晨礼到日出之间的时间。 第二：下午：指正午偏西之后的时段。 第三：夜间：指整夜或部分夜间的行程，由于夜间的劳作比白天更为艰辛，因此只命令进行其中一部分，所以他说：“以及夜间的一段时间”。

http://sunnah.global/hadeeth/zh/show/5795