নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম রাতের প্রথমভাগে ঘুমাতেন এবং রাতের শেষভাগে উঠে (তাহাজ্জুদের) সালাত আদায় করতেন।

আয়েশা রাদিয়াল্লাহু ‘আনহা থেকে বর্ণিত, নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম রাতের প্রথমভাগে ঘুমাতেন এবং রাতের শেষভাগে উঠে (তাহাজ্জুদের) সালাত আদায় করতেন।
[সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

আয়েশা রাদিয়াল্লাহু ‘আনহা সংবাদ দেন যে, নবী সাল্লাল্লাহু ‘আলাইহি ওয়াসাল্লাম রাতের প্রথমভাগে ইশার সালাত আদায় করে ঘুমাতেন এবং রাতের শেষভাগে অর্থাৎ রাতের তৃতীয়াংশের দ্বিতীয়াংশে উঠে তাহাজ্জুদের সালাত আদায় করে বিছানায় ফিরে এসে আবার ঘুমাতেন। আর তা ছিলো রাতের শেষ ষষ্ঠাংশে। তিনি এমন করার কারণ ছিলো তাহাজ্জুদের সালাতের ক্লান্তি যাতে দূর হয়ে শরীর বিশ্রাম পায়। এতে আরো ফায়েদা হচ্ছে ফজরের সালাতের প্রস্তুতি গ্রহণ, উৎসাহ উদ্দীপনাসহ দিনের যিকিরসমূহ পাঠ করা। কেননা এ পদ্ধতিই হচ্ছে লৌকিকতা মুক্ত থাকার একটি উপায়। যেহেতু যারা রাতের শেষ ষষ্ঠাংশে ঘুমায় তার চেহারা সাধারণত উজ্জল হয়, শরীরিক শক্তি বৃদ্ধি পায়। রাতের অন্য অংশে কৃত আমল কাউকে না দেখিয়ে গোপন রাখতে সক্ষম হয়। এ কারণেই ইসলামে ফজরের আযানের আগে প্রথম আযানের প্রচলন ছিলো যাতে ঘুমন্ত ব্যক্তিকে জাগিয়ে তোলা যায় এবং রাতে দাঁড়িয়ে ইবাদতকারী (সামান্য সময়ের জন্য) ঘুমাতে পারে যাতে সে (ফজরের সালাতের আগে) শারীরিক শক্তি ও নতুন উদ্দীপনা লাভ করতে পারে। ঘুমন্ত ব্যক্তি ঘুম থেকে উঠে ফজরের সালাতের জন্য প্রস্তুতি নিবে এবং প্রথম রাতে বিতরের সালাত আদায় না করে থাকলে তা আদায় করবে।

http://sunnah.global/hadeeth/bn/show/4247