بهترین روزه نزد الله روزه ی داوود علیه السلام و محبوب ترین نماز نزد الله، نماز داوود است؛ وی نیمی از شب می خوابید و یک سوم آن را برای عبادت برمی خاست و یک ششم دیگر را می خوابید و یک روز در میان روزه می گرفت.

از عبدالله بن عمرو بن عاص رضی الله عنهما روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إن أَحَبَّ الصِّيَامِ إِلَى اللهِ صِيَامُ دَاوُدَ، وَأَحَبَّ الصَّلاةِ إِلَى اللهِ صَلاةُ دَاوُدَ، كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيلِ، وَيَقُومُ ثُلُثَهُ، وَيَنَامُ سُدُسَهُ، وَكَانَ يَصُومُ يَوماً وَيُفْطِرُ يَوْماً»: «بهترین روزه نزد الله روزه ی داوود علیه السلام و محبوب ترین نماز نزد الله، نماز داوود است؛ وی نیمی از شب می خوابید و یک سوم آن را برای عبادت برمی خاست و یک ششم دیگر را می خوابید و یک روز در میان روزه می گرفت».

[صحیح است] [متفق علیه]

در این حدیث عبدالله بن عمرو رضی الله عنهما از رسول الله صلی الله علیه وسلم خبر می دهد که محبوب ترین روزه و نماز نزد الله متعال، نماز و روزه ی داود علیه السلام می باشد؛ وی یک روز در میان روزه می گرفت چون هم عبادت بود و هم با آرامش و آسایش جسم همراه بود؛ و نیمی از شب را می خوابید تا با نشاط و سبک برای عبادت برخیزد؛ و یک سوم شب را نماز می خواند و یک ششم آخر را می خوابید تا برای عبادت ابتدای روز با نشاط باشد؛ و این کیفیتی است که رسول الله صلی الله علیه وسلم به آن تشویق کرده است.

http://sunnah.global/hadeeth/fa/show/4541