«Пророк (мир ему и благословение Аллаха) спал в первую часть ночи, а когда наступала последняя часть ночи, он вставал и молился».

‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) передала: «Пророк (мир ему и благословение Аллаха) спал в первую часть ночи, а когда наступала последняя часть ночи, он вставал и молился».

[Достоверный] [Согласован Аль-Бухари и Муслимом]

‘Аиша (да будет доволен ею Аллах) передала, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) спал в первую часть ночи, т. е. после обязательной ночной молитвы (‘иша), и вставал в последнюю часть ночи, т. е. по прошествии двух третей ночи. Закончив молиться, он возвращался в постель, чтобы поспать в оставшуюся шестую часть ночи. Пророк (мир ему и благословение Аллаха) так поступал, чтобы дать отдых телу, которое утомилось при выстаивании дополнительной ночной молитвы. Кроме того, благо такого сна состоит в том, чтобы энергично и усердно встретить рассветную молитву и поминать Аллаха днём. Наконец, такой распорядок ночи ближе к отсутствию показухи, поскольку тот, кто спит последнюю шестую часть ночи, встретит утро выспавшимся, со здоровым цветом лица и полным сил. Тем самым это позволяет скрыть свои благие дела, совершённые прошедшей ночью, от тех людей, кто будет смотреть на такого человека. Поэтому в хадисах сообщается про первый азан, который произносится ночью, ибо он возглашается для того, чтобы разбудить спящего и отправить в постель совершающего дополнительную ночную молитву, дабы его тело набралось сил и энергии. Что же касается спящего, то этот азан будит его, чтобы он приготовился к молитве, а также совершил витр, если он не прочитал его в первой части ночи.

https://sunnah.global/hadeeth/ru/show/4247