在真主那里，最好的斋戒就是达乌德的斋戒；最好的礼拜就是达乌德的礼拜。他常常只用晚上的一半时间睡觉，三分之一时间用于礼拜，六分之一时间用于睡觉。每隔一天斋戒一天。

据阿布杜拉·本·阿姆·伊本·阿斯－愿主可憎之－传述：真主的使者－愿主福安之－说：“在真主那里，最好的斋戒就是达乌德的斋戒；最好的礼拜就是达乌德的礼拜。他常常只用晚上的一半时间睡觉，三分之一时间用于礼拜，六分之一时间用于睡觉。每隔一天斋戒一天。”

［健全的圣训］［两大圣训集辑录］

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