আল্লাহর নিকট অধিক পছন্দনীয় সাওম হলো দাঊদ আলাইহিস সালামের নিয়মে সাওম পালন করা। আর আল্লাহর নিকট অধিক পছন্দনীয় সালাত হলো দাঊদ আলাইহিস সালামের নিয়মে সালাত আদায় করা। তিনি রাতের অর্ধাংশ ঘুমাতেন, রাতের এক তৃতীয়াংশ সালাতে দাঁড়াতেন, আর এক ষষ্ঠাংশ আবার ঘুমাতেন। তিনি একদিন সাওম পালন করতেন, আর একদিন বিরত থাকতেন।

আবদুল্লাহ বিন আমর ইবনুল আস রাদিয়াল্লাহু আনহুমা থেকে মারফূ হিসেবে বর্ণিত,
“আল্লাহর নিকট অধিক পছন্দনীয় সাওম হলো দাঊদ আলাইহিস সালামের সিয়াম। আর আল্লাহর
নিকট অধিক পছন্দনীয় সালাত হলো দাঊদ আলাইহিস সালামের সালাত। তিনি রাতের অর্ধাংশ ঘুমাতেন,এক-তৃতীয়াংশ সালাতে কাটাতেন।আর বাকী ষষ্ঠাংশ ঘুমাতেন। তিনি একদিন সাওম
পালন করতেন আর একদিন ইফতার করতেন। [সহীহ] [মুত্তাফাকুন ‘আলাইহি (বুখারী ও মুসলিম)।]

এ হাদীছে আব্দুল্লাহ ইবন আমর ইবনুল আস রাদিয়াল্লাহু আনহুমা নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম থেকে সংবাদ দিচ্ছেন যে, আল্লাহর নিকট অধিক পছন্দনীয় সিয়াম ও কিয়াম তাঁর নবী দাঊদ আলাইহিস সালামের সিয়াম ও কিয়াম। এটা এজন্য যে, দাঊদ আলাইহিস সালাম একদিন সাওম পালন করতেন, আরেকদিন সাওম ভঙ্গ করতেন। এর মাধ্যমে ইবাদত হয়ে যেত আবার শরীরের হকও প্রদান করা হতো। আর তিনি রাতের প্রথম অর্ধাংশ ঘুমাতেন। যাতে ইবাদতের জন্য প্রফুল্ল বোধ করেন। অতঃপর রাতের এক তৃতীয়াংশ সালাত আদায় করতেন। এরপর বাকী এক ষষ্ঠাংশ ঘুমাতেন। যাতে দিনের প্রথমাংশে ইবাদত করায় প্রফুল্ল থাকেন। নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের নিকট পছন্দনীয়। তাই তিনি এ পদ্ধতিটির প্রতি উৎসাহ দিয়েছেন।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/4541