رسول الله صلی الله علیه وسلم ابتدای شب می خوابید و در پایان شب برمی خاست و نماز می خواند.

از عایشه رضی الله عنه روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم ابتدای شب می خوابید و در پایان شب برمی خاست و نماز می خواند.
[صحیح است] [متفق علیه]

ام المومنین عایشه رضی الله عنها خبر می دهد که رسول الله صلی الله علیه وسلم ابتدای شب را می خوابید؛ یعنی بعد از نماز عشاء می خوابید و در پایان شب برمی خاست؛ یعنی در یک سوم دوم شب؛ و چون نمازش را به پایان می رساند به بستر بازمی گشت تا بخوابد؛ و این در یک ششم آخر شب بود؛ تا بدنش از خستگی نماز شب استراحت کند؛ و شاداب و با نشاط به استقبال نماز صبح و اذکار روزانه برود. و این به اخلاص نزدیک تر است؛ چون هرکس یک ششم آخر شب را بخوابد، بشاش و شاداب و با نشاط صبح می کند؛ و این نشاط و شادابی عمل گذشته اش را از کسی که او را می بیند، پنهان می دارد. به همین دلیل اذان اول برای این بوده که آنکه خواب است بیدار شود و آنکه در نماز بوده به بستر باز گردد؛ کسی که مشغول نماز بوده دوباره بخوابد تا بدنش نیرو و نشاطی جدید به دست آورد؛ و آنکه در خواب بوده، بیدار شود تا برای نماز آماده شود و اگر نماز وترش را در ابتدای شب نخوانده، در این وقت بخواند.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/4247