«Воистину, наиболее любимый пред Аллахом пост — это пост Дауда, и наиболее любимая пред Аллахом молитва — молитва Дауда. [Что касается молитвы, то] половину ночи он спал, затем треть ее выстаивал в молитве, после чего снова спал ее одну шестую часть. [Что касается поста, то] постился он через день».

Со слов ‘Абдуллаха ибн ‘Амра ибн аль-‘Аса (да будет доволен Аллах им и его отцом) сообщается, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Воистину, наиболее любимый пред Аллахом пост — это пост Дауда, и наиболее любимая пред Аллахом молитва — молитва Дауда. [Что касается молитвы, то] половину ночи он спал, затем треть ее выстаивал в молитве, после чего снова спал ее одну шестую часть. [Что касается поста, то] постился он через день».
[Достоверный] [Согласован Аль-Бухари и Муслимом]

В данном хадисе ‘Абдуллах ибн ‘Амр (да будет доволен Аллах им и его отцом) сообщает, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) назвал самым любимым пред Всевышним Аллахом постом и ночным выстаиванием молитвы пост и молитву Его пророка Дауда (мир ему и благословение Аллаха). Они заключались в следующем: один день пророк Дауд постился, а другой — нет, что позволяло ему не упускать акт поклонения Аллаху и предоставляло его телу возможность отдохнуть. Что же касается молитвы, то первую половину ночи он спал, чтобы приступить к поклонению Аллаху бодрым и отдохнувшим, затем молился одну третью часть ночи, после чего снова ложился спать и спал оставшуюся одну шестую часть, чтобы быть бодрым для утреннего поклонения. И наш Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) побудил свою общину использовать тот же порядок в своих добровольных постах и ночных молитвах.

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