"Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-, gecenin evvelinde (başında) uyur, son kısmında ise namaz kılardı."

Âişe -radıyallahu anhâ- anlatıyor: "Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-, gecenin evvelinde (başında) uyur, son kısmında ise namaz kılardı."
[Sahih Hadis] [Muttefekun Aleyh]

Âişe -radıyallahu anhâ-, Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'in gecenin evveli (ilk kısmı) olan yatsı namazından hemen sonra uyuduğunu ve gecenin ikinci üçte birinde kalkar namaz kılardı. Namazını bitirdikten sonra dinlenmek için uyumak üzere yatağına geri dönerdi. Bu, gecenin son altıda birinde idi. Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- bunu gece ibadetinin yorgunluğundan dolayı dinlenmek için yapardı. Bunun, sabah namazına kalkmaya ve gündüzün zikirlerinde dinç olmaya faydası vardır. Gecenin son altıda birinde uyumak riyasızlığa daha yakındır. Zira kim, (gece ibadetinden sonra) gecenin son altıda birinde uyursa hem dış görüntüsü dinç olarak hem de yaptığı amelini gizleyerek sabaha ulaşır. Bundan dolayı ilk ezan, uyuyanı uyandırmak ve ibadet halinde olan kimseyi de bedeninde güç ve kuvvet kazanması için uykusuna döndürmek içindir. Uyuyan kimse sabah namazına kadar uyandırılmazdı. Bu kimse gecenin evvelinde vitir namazını kılmamışsa bu şekilde uyandırılınca kılardı.

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