«Allah'a en sevimli oruç, Dâvûd’un orucudur. Allah'a en sevimli namaz da Dâvûd’un namazıdır. O, her gecenin yarısında uyur. Üçte birinde (nafile) namaz kılar ve altıda birinde yine uyurdu. O, bir gün oruç tutar, bir gün iftar ederdi.»

Abdullah b. Amr b. El-Âs -radıyallahu anhuma-’dan merfû olarak rivâyet edildiğine göre: «Allah'a en sevimli oruç, Dâvûd’un orucudur. Allah'a en sevimli namaz da Dâvûd’un namazıdır. O, her gecenin yarısında uyur. Üçte birinde (nafile) namaz kılar ve altıda birinde yine uyurdu. O, bir gün oruç tutar, bir gün iftar ederdi.»
[Sahih Hadis] [Muttefekun Aleyh]

Bu hadiste Abdullah b. Amr -radıyallahu anh-, Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem-'den Allah'a en sevimli oruç ve namazın, Allah'ın Nebisi Dâvût -aleyhisselatu vesselam-'ın oruç ve namazı olduğunu haber vermiştir. O, bir gün oruç tutar, bir gün iftar ederdi. Bunda ibadetin hasıl olması ve bedeni rahat ettirme vardır. İbadete hafif ve zinde kalkmak için gecenin ilk yarısında uyur, üçte birinde namaz kılar, sonra son altıda birinde sabahın ilk vaktindeki ibadete zinde olmak için yine uyurdu. Nebi -sallallahu aleyhi ve sellem- bu özelliklere teşvik etmiştir.

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