عليكم بقيام الليل

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم

عليكم بقيام الليل ، فإنه دأب الصالحين قبلكم ، و قربة إلى الله تعالى ومنهاة عن الإثم و تكفير للسيئات ، ومطردة للداء عن الجسد

صححه الألباني ( صحيح الجامع )