Aku mengawasi (gerakan) salat Muhammad -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- lalu aku dapati berdirinya, rukuknya, i'tidalnya setelah rukuk, sujudnya, duduknya di antara dua sujud, sujudnya lalu duduknya antara mengucapkan salam dan kepergiannya hampir sama.

Dari Al-Barā` bin 'Āzib -raḍiyallāhu 'anhumā- ia berkata, "Aku mengamati salat Muhammad -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- lalu aku dapati berdirinya, rukuknya, i'tidāl setelah rukuknya, sujudnya, duduknya antara dua sujud, sujudnya lalu duduknya antara mengucapkan salam dan kepergiannya hampir sama." Dalam sebuah riwayat: "Selain berdiri dan duduk, hampir sama (lamanya)."

[Hadis sahih] [Muttafaq 'alaih]

Al-Barā` bin 'Āzib -raḍiyallāhu 'anhumā- menggambarkan salat Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- ketika dia mengawasi beliau dengan cermat untuk mengetahui bagaimana beliau salat. Dia mengawasinya lalu menuturkan bahwa (gerakan) salatnya hampir sama (lamanya) dan sesuai. Saat berdiri untuk membaca (ayat) dan duduk untuk tasyahud sesuai (lamanya) dengan rukuk, i'tidāl, dan sujud. Contohnya beliau tidak berdiri lama dan meringankan rukuk, atau memanjangkan sujud lalu memendekkan keadaan berdiri atau duduk, tetapi setiap rukunnya beliau jadikan sesuai dengan rukun lainnya. Hanya saja bukan berarti lama berdiri dan duduk untuk tasyahud sama lamanya dengan rukuk dan sujud, tetapi artinya beliau tidak meringankan yang satu dan memberatkan yang lainnya.

http://sunnah.global/hadeeth/id/show/3175