我听十位圣门弟子之一阿布·哈迈德·萨阿迪－包括阿布·盖塔德在内－愿主喜悦之－说：“我是你们中最了解真主
的使者－愿主福安之－礼拜的人。”
据穆罕默德·本·阿姆·本·阿塔传述：我听十位圣门弟子之一阿布·哈迈德·萨阿迪耶－包括阿布·盖塔德在内－愿主喜悦之－说：“我是你们中最了解真主的使者－愿主福安
之－礼拜的人。”他们问：“为什么？以真主的名义发誓，你不是跟随他最多的，也不是时间最长的。“他说：“是的，我是的。”他们说：“那就让我们看看。”他
说：“当真主的使者－愿主福安之－站起来礼拜时，他会把双手举到与肩平行的地方，念诵‘塔克比尔’（真主至大），等到身体站稳后开始念诵《古兰经》，然后举起双
手平行于肩膀，念诵‘塔克比尔’，然后鞠躬，手掌放在膝盖上，背部平直，既不低下头，也不抬高头。念诵：‘真主听到那些赞美他的人。’然后站直，双手举到肩膀的高
度。念诵‘塔克比尔’，叩头在地，手臂远离身体两侧。然后抬起头，把左脚放平而坐，然后，将脚趾展开而叩头，然后念诵‘塔克比尔’，抬起头，放平左脚，坐在上面，
直到坐稳。然后，照此再做一次。然后，站起来做第二拜，念诵‘塔克比尔’（真主至大），举起双手平行于肩膀，念诵‘塔克比尔’，就像开始礼拜一样。然后以同样的方
式做其余的礼拜，直到出‘赛俩目’的叩头，把左脚向后，坐在左脚上。’他们说：‘你说的对，真主的使者－愿主福安之－就是如此礼拜的。”
[健全的圣训] [艾布·达乌德传述]
https://sunnah.global/hadeeth/zh/show/10902