真主的使者－愿主喜悦之－以念诵“塔克比尔”和“赞颂归于真主，养育全世界的主…”开始礼拜。当他鞠躬时，他的头既没有抬高头也没有降低，而是保持平直。

据阿依莎－愿主喜悦之－传述：“真主的使者－愿主喜悦之－以念诵‘塔克比尔’和‘赞颂归于真主，养育全世界的主…’开始礼拜。当他鞠躬时，他的头既没有抬高头也没有降低，而是保持平直。当他从鞠躬中抬起头来时，他要完全站直，然后才叩头。当他从叩头中抬起头来时，他会先坐直，然后再叩头。每礼两拜，就会念诵‘塔赫耶’，他将左脚放平，竖立起右脚。他禁止像魔鬼一样坐在地上，也禁止像狮子一样，前臂平放在地上。他以出赛俩目而结束礼拜。” [健全的圣训] [穆斯林传述]

https://sunnah.global/hadeeth/zh/show/10906