真主的使者－愿主福安之－以塔克比尔开始礼拜，（安劳胡阿卡巴勒）然后念道：“阿勒哈姆杜利拉希，拉布利阿拉米纳…。”（赞颂属于真主，养育全世界的主…）当他鞠躬时，他既没有抬高头也没有低下头，而是保持背部平直。

据阿依莎－愿主喜悦之－传述：“真主的使者－愿主福安之－以塔克比尔开始礼拜，（安劳胡阿卡巴勒）然后念道：‘阿勒哈姆杜利拉希，拉布利阿拉米纳...（赞颂属于真主，养育全世界的主...），当他鞠躬时，他既没有抬高头也没有低下头，而是保持背部平直。当他从鞠躬中抬起头来时，他要站直后才叩头。当他从叩头中抬起头来时，直到坐直了以后才再次叩头。每两拜念诵‘安塔哈雅土’。他把左脚放平，竖起右脚。他禁止像魔鬼一样坐在地上，禁止把两个前臂放平在地上，像狮子爬在地上一样。他以出赛俩目结束礼拜。”

[健全的圣训] [穆斯林传述]

http://sunnah.global/hadeeth/zh/show/5216