রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকবীর কিরাত ও আলহামদু লিল্লাহ রাব্বুল আলামীন দ্বারা সালাত আরম্ভ করতেন। আর তিনি যখন রুকূ করতেন তখন তিনি মাথা ঝুকাতেন না এবং খাড়া করে রাখতেন না তবে দুইয়ের মাঝামাঝি থাকতেন।

‘আয়িশাহ রাদিয়াল্লাহু ‘আনহা থেকে বর্ণিত। তিনি বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহ আলাইহি ওয়াসাল্লাম তাকবীর কিরাত ও আলহামদু লিল্লাহ রাব্বুল আলামীন দ্বারা সালাত আরম্ভ করতেন। আর তিনি যখন রুকূ করতেন তখন তিনি মাথা ঝুকাতেন না এবং খাড়া করে রাখতেন না তবে দুইয়ের মাঝামাঝি থাকতেন। আর রুকূ থেকে মাথা তুলে সোজা হয়ে না দাঁড়ানো পর্যন্ত সাজদায় যেতেন না। আর যখন তিনি সেজদাহ থেকে মাথা উঠানেতন তিনি তখন সোজা হয়ে
না বসা পর্যন্ত দ্বিতীয় সেজদায় যেতেন না। আর তিনি প্রতি দুই রাকা‘আতে আত-তাহিয়্যাতু বলতেন। আর তিনি তাঁর বাম পা বিছিয়ে এবং ডান পা খাড়া করে বসতেন। আর তিনি শয়তানের বসা
(দুই পা খাড়া করে নিতম্বের ওপর বসা) থেকে নিষেধ করতেন। আর দুই বাহুকে নেকড়ের মতো বিছিয়ে বসতে নিষেধ করতেন। আর তিনি সালাত সালামের মাধ্যমে শেষ করতেন।
[সহীহ] [এটি মুসলিম বর্ণনা করেছেন।]

সুন্নাতের প্রচার ও ইলম পৌঁছে দেওয়ার লক্ষ্যে আয়েশা রাদিয়াল্লাহু আনহা এ গুরুত্বপূর্ণ হাদীসে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সালাতের পদ্ধতি বর্ণনা করেন। তিনি তাকবীরে তাহরীমার দ্বারা সালাত শুরু করত। ফলে তিনি বলতেন, আল্লাহু আকবর। আর সূরা ফাতিহা— যার শুরু হলো আলহামদু লিল্লাহী রাব্বিল আলামীন—দ্বারা কিরাত শুরু করতেন। দাঁড়ানোর পর যখন রুকূ করতেন তখন তিনি মাথা উঁচাও করতেন না এবং নীচাও করতেন না বরং মাথাকে সোজা ও বরাবর রাখতেন। আর যখন সেজদার পূর্বে যখন রুকূ থেকে দাঁড়াতেন সোজা হয়ে দাঁড়াতেন। আর যখন সেজদা থেকে মাথা উঠাইতেন সোজা হয়ে না বসা পর্যন্ত পরবর্তী সেজদা করতেন না। আর তিনি প্রতি দুই রাকা‘আত পর যখন বসতেন তখন বলতেন, আত-তাহিয়্যাতু লিল্লাহি ওয়াস সালাওয়াতু। যখন বসতেন তখন বাম পা বিছিয়ে তার ওপর বসতেন এবং ডান পা খাড়া করে দিতেন। মুসল্লীকে সালাতে শয়তানের মতো বসা থেকে নিষেধ করতেন। আর তা হলো দুই পা যমীনে বিছিয়ে দেওয়া দুই পা যমীনের জন্য খোলা এবং সে স্বীয় নিতম্বের ওপর বসবে অথবা দুই পা খাড়া করে রাখবে অতঃপর নিতম্ব-দ্বয় দুই পায়ের মাঝে যমীনের ওপর রাখবে। অনুরূপভাবে তিনি সেজদায় দুই বাহুকে নেকড়ের মতো বিছিয়ে রাখতে নিষেধ করেন। যেমননিভাবে সালাত আল্লাহর তা‘জীম ও বড়ত্ব দ্বারা শুরু করেন এমনভাবে উপস্থিত ফিরিশতা এবং মুসল্লী অতপর শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত তার সমস্ত বান্দাদের ওপর সালাম দেওয়ার দ্বারা শেষ করেন। মুসল্লীদের ;জন্য উচিত হলো তারা তাদের দো‘আয় এ ধরনের ব্যাপকতা রক্ষা করা।

http://www.sunnah.global/hadeeth/bn/show/5216