نماز محمد صلی الله علیه وسلم را زیر نظر گرفتم؛ متوجه شدم که قیام، رکوع، اعتدال بعد از رکوع، سجده، نشستن میان دو سجده، سجده ی دوم و نشستن میان سلام گفتن و روی برگرداندن رسول الله صلی الله علیه وسلم همه [از نظر زمانی] نزدیک به هم بود.

از براء بن عازب رضی الله عنهما روایت است که می گوید: نماز محمد صلی الله علیه وسلم را زیر نظر گرفتم؛ متوجه شدم که قیام، رکوع، اعتدال بعد از رکوع، سجده، نشستن میان دو سجده، سجده ی دوم و نشستن میان سلام گفتن و روی برگرداندن رسول الله صلی الله علیه وسلم همه [از نظر زمانی] نزدیک به هم بود. و در روایتی آمده است: جز مدت زمان قیام و قعود یعنی تشهد، نزدیک به هم بود. [این دو طولانی تر بودند.]

[صحیح است] [متفق علیه]

براء بن عازب رضی الله عنهما روش نماز رسول الله صلی الله علیه وسلم را توصیف می کند؛ و بیان می کند که نماز ایشان را با تامل زیر نظر گرفته تا کیفیت آن را درک نموده و از آن پیروی نماید؛ وی در این بررسی می گوید: اجزای نماز پیامبر صلی الله علیه وسلم متناسب و نزدیک به هم بود؛ چنانکه قرائت و نشستن ایشان برای تشهد مناسب با رکوع و اعتدال و سجده ی ایشان بود؛ به عنوان مثال چنین نبود که قیام نماز را طولانی کند و رکوع را کوتاه انجام دهد یا سجده را طولانی کند و قیام یا تشهد را مختصر کند؛ بلکه هر رکنی مناسب با رکن دیگر بود. و این بدان معنا نیست که قیام و نشستن برای تشهد به اندازه ی رکوع و سجده بوده است بلکه به این معناست که یکی از آنها را کوتاه نمی خواند و دیگری را طولانی.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/3175