رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز را با تکبیر و قرائت را با «الحمد لله رب العالمین» آغاز می نمود و هنگامی که رکوع می کرد نه سرش را بالا می گرفت و نه پایین، بلکه تعادل را رعایت می کرد.

از عایشه رضی الله عنها روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز را با تکبیر و قرائت را با «الحمد لله رب العالمین» آغاز می نمود و هنگامی که رکوع می کرد نه سرش را بالا می گرفت و نه پایین، بلکه تعادل را رعایت می کرد. و هنگام برخاستن از رکوع تا راست نمی ایستاد، به سجده نمی رفت. و زمانی که سرش را از سجده ی اول بر می داشت تا راست نمی نشست، دوباره به سجده نمی رفت. و بعد از هر دو رکعت، تشهد می خواند و پای چپش را فرش و پای راستش را نصب می کرد. و از نشستن به شیوه ی شیطان (گذاشتن نشیمنگاه و دست ها بر روی زمین و نصب کردن ساق ها) منع فرمود. همچنین از اینکه انسان مانند حیوان درنده ساعدهایش را روی زمین فرش نماید، منع نمود و نمازش را با سلام گفتن به پایان می رساند.

[صحیح است] [به روایت مسلم]

در این حدیث ام المومنین عایشه رضی الله عنها نماز رسول الله صلی الله علیه وسلم را توصیف می کند تا هم سنت نبوی انتشار یابد و هم علم و دانش ابلاغ شود؛ اینکه رسول الله صلی الله علیه وسلم نماز را با تکبیرة الاحرام آغاز می کرد و می فرمود: «الله اکبر». و قرائت را با سوره ی فاتحه آغاز می کرد که با «الحمد لله رب العالمین» آغاز می شود؛ و چون بعد از قیام رکوع می کرد، سر مبارک را نه بالا می گرفت و نه پایین، بلکه حد اعتدال را رعایت می کرد. و چون سر از رکوع بر می داشت، قبل از اینکه سجده کند، راست می ایستاد؛ و هرگاه سر از سجده بالا می آورد، دوباره سجده نمی کرد تا اینکه راست می نشست. و بعد از هر دو رکعت برای تشهد می نشست و «التحیات لله والصلوات والطیبات» را تا پایان می خواند. و صفت نشستن ایشان به این صورت بود که پای چپش را فرش می کرد و بر آن می نشست و پای راستش را نصب می کرد. و از اینکه نمازگزار در نمازش مانند شیطان بنشیند، نهی کرده است. و نشستن شیطان به این صورت است که دو پایش را بر زمین فرش می کند و بر پشت پاهایش می نشیند یا دو پایش را نصب می کند و بر روی باسنش می نشیند؛ و از هر دو روش نهی شده است. همچنین از اینکه نمازگزار مانند درندگان دو ساعدش را در سجده بر روی زمین فرش نموده و بگستراند، نهی شده است. و چنانکه نمازش را با تعظیم و تکبیر الله متعال آغاز می کند، آن را با طلب سلام به حاضرین، ملائکه و نمازگزاران و همه ی بندگان نیک و صالح الله و اولین و آخرین آنها به پایان می رساند. بنابراین بر نمازگزار لازم است این نگاه عام را در دعایش داشته باشد.

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