Ucapan Abu Ḥumaid As-Sā'idī yang berada di antara sepuluh orang sahabat Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-, diantara mereka ada Abu Qatādah, "Aku lebih mengetahui salat Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- dibanding kalian."

Dari Muhammad bin 'Amr bin 'Aṭā`, ia berkata: Aku pernah mendengar Abu Ḥumaid As-Sā'idī yang berada di antara sepuluh orang sahabat Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam-, diantara mereka ada Abu Qatādah. Abu Ḥumaid berkata, "Aku lebih mengetahui salat Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- dibanding kalian." Mereka berkata kepadanya, "Mengapa demikian? Demi Allah, kamu bukan orang yang lebih banyak menyertai beliau dan bukan pula orang yang lebih dulu menjadi sahabat beliau dibanding kami?" Dia berkata, "Benar." Mereka berkata, "Jika demikian, jelaskanlah!" Dia berkata, "Apabila Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- hendak mendirikan salat, maka beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan kedua bahunya, lalu bertakbir hingga setiap tulang berada pada tempatnya dengan sempurna lalu membaca (Al-Fātiḥah dan surah), kemudian bertakbir lalu beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan kedua bahunya, lalu rukuk dan meletakkan kedua telapak tangannya di atas kedua lututnya, kemudian meluruskan (punggung) dan tidak menundukkan kepala serta juga tidak menengadah. Lalu mengangkat kepalanya (bangkit), kemudian beliau membaca, “Sami'allāhu li man ḥamidah.” Kemudian beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan pundaknya, lalu membaca, “Allāhu Akbar.” Kemudian beliau turun (sujud) lalu merenggangkan kedua tangannya dari kedua sisi badannya. Lalu mengangkat kepalanya (bangkit), melipat kaki kirinya dan mendudukinya, dan beliau membuka jari jemari kakinya ketika sujud. Lalu beliau sujud dan membaca: “Allāhu Akbar.” Lalu beliau mengangkat kepalanya dan melipat kaki kirinya lalu mendudukinya hingga semua tulang kembali ke posisinya. Kemudian beliau mengerjakan seperti itu di rakaat yang lainnya. Kemudian jika beliau bangkit berdiri dari rakaat kedua, beliau bertakbir dan mengangkat kedua tangan hingga sejajar dengan kedua bahunya sebagaimana yang beliau lakukan ketika memulai salat. Kemudian beliau melakukan seperti itu pada seluruh salatnya, hingga ketika beliau (hendak bangkit dari) sujud yang setelahnya adalah salam, beliau memundurkan posisi kaki kirinya dan duduk tawarruk pada sisi sebelah kirinya." Mereka berkata, "Engkau benar, demikianlah cara Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- salat."

[Hadis sahih] [Diriwayatkan oleh Abu Daud]

Hadis yang mulia ini menjelaskan tatacara salat Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- yang paling sempurna bagi siapa saja yang ingin mengerjakan salat. Di dalamnya disebutkan

setiap gerakan salat yang termasuk rukun, wajib, dan sunah-sunah salat, mulai dari takbīratul-iḥrām hingga salam, yaitu sebagaimana berikut ini: Nabi -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- apabila hendak salat, beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan kedua bahunya, lalu bertakbir hingga setiap tulang kembali kepada posisinya dalam keadaan khusyuk (tenang). Kemudian membaca (Al-Fātiḥah dan surah) lalu bertakbir dan mengangkat kedua tangannya hingga keduanya sejajar dengan kedua bahunya. Kemudian rukuk dan meletakkan kedua telapak tangannya di atas ke dua lututnya kemudian meluruskan (punggung dan kepala), tidak menengadahkan kepala dan juga tidak menundukkannya, akan tetapi lurus. Lalu mengangkat kepalanya, kemudian beliau membaca: “Sami'allāhu li man ḥamidah”. Kemudian beliau mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan pundak lalu membaca: “Allāhu Akbar.” Kemudian beliau turun (sujud) ke tanah dan merenggangkan kedua tangannya dari kedua sisi badannya. Lalu mengangkat kepalanya, melipat kaki kiri dan mendudukinya, dan beliau membuka jari jemari kakinya ketika sujud, lalu beliau sujud dan membaca: “Allāhu Akbar”. Lalu beliau mengangkat kepala, melipat kaki kirinya lalu mendudukinya hingga semua tulang kembali ke posisinya. Kemudian beliau mengerjakan seperti itu di rakaat kedua. Kemudian apabila beliau bangkit berdiri dari rakaat kedua, beliau bertakbir dan mengangkat kedua tangannya hingga sejajar dengan bahunya sebagaimana yang beliau lakukan ketika memulai salat. Kemudian beliau melakukan seperti itu pada seluruh salatnya, hingga ketika beliau (hendak bangkit dari) sujud yang setelahnya adalah salam, -demikian disebutkan dalam riwayat, dan para pensyarah menjelaskan bahwa itu merupakan bahwa itu dilakukan pada duduk yang ada salamnya-, beliau memundurkan posisi kaki kirinya dan duduk pada sisi sebelah kiri secara tawarruk.

http://www.sunnah.global/hadeeth/id/show/10902