كنا عند عمر فقال: نهينا عن التكلف

عن أنس رضي الله عنه قال: كُنَّا عِنْدَ عُمَرَ فَقَالَ: «نُهِينَا عَنِ التَّكَلُّفِ».

[صحيح] [رواه البخاري]

يُخبِرُ عمرُ رضي الله عنه أنَّ رسولَ الله صلى الله عليه وسلم نهاهم عن تعاطي ما فيه مَشَقّة من دون حاجة إلى ذلك، سواء كان قولًا أو فعلًا.

http://www.sunnah.global/hadeeth/ar/show/8945