

## كنز العمال في سنن الأقوال والأفعال

5412 - لا تشددوا على أنفسكم فإنما هلك من كان قبلكم بتشديدهم على أنفسهم وستجدون بقاياهم في الصوامع والديارات .

ابن قانع ( طب هب ) عن سهل بن أبي أمامة بن سهل بن حنيف عن أبيه عن جده