“Tinggalkanlah perkara yang meragukanmu kepada perkara yang tidak meragukanmu, kerana sesungguhnya kebenaran itu adalah ketenangan, dan sesungguhnya dusta itu adalah keraguan.”

Daripada Abu al-Hawra’ al-Sa‘di berkata: Aku berkata kepada al-Hasan bin ‘Ali رضي الله عنهما: “Apakah yang engkau hafal daripada Rasulullah صلى الله عليه وسلم?” Beliau menjawab: “Aku telah menghafal daripada Rasulullah صلى الله عليه وسلم: ...”
“Tinggalkanlah perkara yang meragukanmu kepada perkara yang tidak meragukanmu, kerana sesungguhnya kebenaran itu adalah ketenangan, dan sesungguhnya dusta itu adalah keraguan.”
[صحيح] [رواه الترمذي والنسائي وأحمد]

Nabi ﷺ memerintahkan agar meninggalkan perkara yang engkau ragui dari segi perkataan dan perbuatan – sama ada ia dilarang atau tidak, haram atau halal – dan beralih kepada perkara yang tidak diragui, yang engkau yakin akan kebaikan dan kehalalannya. Sesungguhnya hati akan merasa tenang dan tenteram dengannya, sedangkan perkara yang meragukan akan membuat hati gelisah dan resah.

http://sunnah.global/hadeeth/ms/show/4564