البخاري عن أنس قال: " جاء ثلاثة رهط إلى بيوت ازواج النبي صلى ا عليه وآله وسلم يسألون عن عبادته، فلما أخبروا بها كأنهم تقالوها، فقالوا: وأين نحن من النبي صلى ا عليه وآله وسلم؟ قد غفر ا له ما تقدم من ذنبه وما تأخر، قال أحدهم: أما انا فإني أصلي الليل أبدا، وقال آخر: أنا أصوم الدهر ولا أفطر، وقال آخر: أنا أعتزل النساء فلا أتزوج أبدا. فجاء رسول ا صلى ا عليه وآله وسلم فقال: " أنتم الذين قلتم كذا وكذا؟ أما وا إني لأخشاكم  وأتقاكم له، لكني أصوم وأفطر، وأصلي وأرقد، وأتزوج النساء، فمن رغب عن سنتي فليس مني " وقد أرشد النبي صلى ا عليه وآله وسلم هؤلاء الرهط الثلاثة إلى أن نهيه عن التبتل والانقطاع، وأمره بتوفية النفس حقها من حظوظ الحياة في اعتدال وما شرحه من سنته في المداولة بين العبادات ـ كل ذلك لا يتنافي مع التقوى والخشية من ا، فانه صلى ا عليه وآله وسلم أتقاهم وأخشاهم، ومع ذلك لا يفعل ما هموا أن يفعلوا، ولا يرضى به سنة لأمته.

وبهذا رسم الرسول صلى ا عليه وآله وسلم للأمة طريقها الوسط " وكان شهيداً عليهم وفاصلا بينهم برسم هذا الطريق، وأيده في القرآن الكريم إذ أنزل هاتين الايتين.

وفي ذلك يقول العلامة الطبرسي صاحب تفسير " مجمع البيان ":

هذا استدعاء إلى التقوى بألطف الوجوه، وتقديره: أيها المؤمنون با لا تضيعوا إيمانكم بالتقصير في التقوى، فتكون عليكم الحسرة العظمى، واتقوا في تحريم ما أحل ا لكم، وفي جميع معاصيه من به تؤمنون، وهو ا تعالى، وفي هاتين الايتين دلالة على كراهة التخلي والتفرد والتوحش، والخروج عما عليه لجمهور من التأهل وطلب الولد، وعمارة الأرض.

ويقول شيخ المفسرين العلامة الطبري في هذا أيضا: " لا يجوز لأحد من المسلمين تحريم شئ مما أحله ا لعباده المؤمنين على نفسه من طيبات المطاعم والملابس والمناكح إذا خاف على نفسه بإحلال ذلك بها بعض العنت والمشقة،