هرگاه قصدِ روزه گرفتن سه روز از ماه را داشتی، روزهای سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم را روزه بگیر.

از ابوذر رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: «إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلاَثاً، فَصُمْ ثَلاَثَ عَشْرَةَ، وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ، وَخَمْسَ عَشْرَةَ»: «هرگاه قصدِ روزه گرفتن سه روز از ماه را داشتی، روزهای سیزدهم، چهاردهم و پانزدهم را روزه بگیر». از قتاده بن ملحان رضی الله عنه روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم به ما فرمان می داد که ایام بیض یعنی: روزهای سیزده، چهارده و پانزدهم هر ماه را روزه بگیریم. از ابن عباس رضی الله عنهما روایت است که می گوید: رسول الله صلی الله علیه وسلم چه در سفر و چه در اقامت، ایام بیض را روزه می گرفت.

[حسن است] [به روایت ابن ماجه]

از ابوذر رضی الله عنه روایت است که رسول الله صلی الله علیه وسلم فرمودند: ای ابوذر «هر گاه قصد روزه گرفتن سه روز در هر ماهی داشتی» یعنی می خواستی روزه ی نفل بگیری، «روزهای سیزده، چهارده و پانزدهم را روزه بگیر»؛ یعنی: روز سیزده هر ماه را به همراه دو روز پس از آن روزه بگیر. این سه روز را ایام بیض گویند، یعنی: روزهای شبهای بیض، زیرا در این شب ها ماه کامل و نورانی است. روزه گرفتن این سه روز در هر ماه مستحب است. از ابن عباس روایت است که می گوید: «رسول الله صلی الله علیه وسلم روزه ی روزهای بیض را ترک نمی کرد»؛ یعنی روزهای شب های بیض که عبارت است از: سیزده، چهارده و پانزدهم هر ماه؛ زیرا شب مهتابی است و روزه گرفتن در این سه شب برای شکر و سپاس از پروردگار مناسب است. «ایشان چه در سفر و چه در اقامت این سه روز را روزه می گرفت»؛ یعنی: هم در سفر و هم در حال اقامت بر روزه گرفتن این سه روز مواظب بود؛ پس روزه گرفتن این سه روز سنت مؤکده است. و به این خاطر روزه گرفتن این روزها ترجیح داده شده که در وسط ماه قرار گرفته اند و وسط در هر چیز، بهترین آن چیز است.

http://www.sunnah.global/hadeeth/fa/show/10108