Apabila engkau puasa tiga hari setiap bulan, maka puasalah pada hari ketiga belas, keempat belas dan kelima belas

Dari Abu Żarr -raḍiyallāhu 'anhu-, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Apabila engkau puasa tiga hari setiap bulan, maka puasalah pada hari ketiga belas, keempat belas dan kelima belas." Dari Qatādah bin Milḥān -raḍiyallāhu 'anhu-, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- memerintahkan kami puasa pada hari-hari bīḍ: tiga belas, empat belas dan lima belas." Dari Ibnu Abbas -raḍiyallāhu 'anhumā-, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- tidak berbuka (tetap berpuasa) pada hari-hari bīḍ, baik ketika mukim maupun ketika bepergian."

[Hadis hasan] [Diriwayatkan oleh Ibnu Mājah]

Dari Abu Żarr, ia berkata, Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- bersabda, "Apabila engkau puasa," wahai Abu Żarr. Sabdanya, "setiap bulan," yakni bulan yang mana saja, "tiga," yakni, engkau ingin puasa itu secara sukarela, "maka puasalah pada hari ketiga belas, keempat belas, dan kelima belas." Yakni, berpuasalah pada hari ketiga belas dan dua hari setelahnya. Ketiga hari ini dinamakan hari-hari Al-Bīḍ, yaitu hari-hari beberapa malam yang putih (bersinar) karena diterangi cahaya bulan. Puasa pada tiga hari tersebut setiap bulan adalah sunnah. Dari Ibnu Abbas, ia berkata, "Rasulullah -ṣallallāhu 'alaihi wa sallam- tidak berbuka (tetap berpuasa) pada hari-hari bīḍ. Yaitu, hari-hari beberapa malam bīḍ, yakni, hari ketiga belas, keempat belas dan kelima belas. Sebab pada ketiga hari tersebut diterangi bulan dari awal sampai akhirnya. Karena itu, sangat layak apabila berpuasa pada tiga hari tersebut sebagai tanda syukur kepada Allah -Ta'ālā-. Perkataannya, "baik ketika mukim maupun ketika bepergian." Yakni, beliau selalu melaksanakan puasa tersebut di kedua waktu itu. Dengan demikian, puasa pada hari-hari tersebut sunnah muakkad. Kuatnya puasa pada hari-hari bīḍ karena ketiga hari itu adalah pertengahan bulan dan pertengahan segala sesuatu adalah yang paling ideal.

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