«Her (hicri) ay üç gün oruç tutarsan on üç, on dört ve on beşinde tut.»

Ebu Zer -radıyallahu anh-'den rivayet olunan bir hadiste Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: «Her (hicri) ay üç gün oruç tutarsan on üç, on dört ve on beşinde tut.» Katade b. Milhan -radıyallahu anh- rivayet ediyor: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem-, eyyamu'l-biyd (hicri) ayın on üç, on dört ve on beşinci günlerinde oruç tutmamızı bize emrederdi. İbn Abbas -radıyallahu anh- rivayet ediyor: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- ne hazarda (mukim iken), ne seferde eyyamu'l-biyd/(hicri) ayın on üç, on dört ve on beşinci günlerinde iftar ederdi. (Yani orucunu bozmaz, tutardı).
[Hasen Hadis] [İbn Mâce rivayet etmiştir.]

Ebu Zer -radıyallahu anh-'den rivayet olunan bir hadiste Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- şöyle buyurmuştur: «Her (hicri) ay üç gün oruç tutarsan on üç, on dört ve on beşinde tut.» Buradaki ay ifadesi her hangi bir aydır. Şayet nafile oruç tutacaksan hicri ayın on üçüncü günü ve ardından gelen iki günü oruç tut, demektir. Bu günlerin gecelerinde dolunay çıkıp, etrafı aydınlatır. Bu yüzden bu günlere eyyamu'l-biyd ismi verilir. Her ay bu günlerde oruç tutmak sünnettir. İbn Abbas -radıyallahu anh- rivayet ediyor: Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem- ne hazarda, ne seferde eyyamu'l-biyd/ (hicri) ayın on üç, on dört ve on beşinci günlerinde iftar ederdi. (Yani orucunu bozmaz, tutardı). Yani dolunayın çıktığı gecelerinin gündüzlerinde diğer bir ifade ile (hicri) ayın on üç, on dört ve on beşinci günlerinde yüce Allah'a şükrümüzü ifade etmek için oruç tutmak yerinde olan bir ibadettir. 'Ne hazarda, ne seferde' ifadesi Rasûlullah -sallallahu aleyhi ve sellem-'in bu orucu sürekli tuttuğunun ifadesidir. Bu oruç müekked bir sünnettir. Hicri ayın ortası olması sebebiyle bu günlerde oruç tutulması daha uygundur. Her şeyin ortası en doğru olanıdır. Bkz: El-Feth, (4/227), Mirkatu'l-Mefatîh, (4/566),Feydu'l-Kadîr, (1/395), Delilu'l-Falihîn, (7/27).

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