«Если будешь поститься по три дня в месяц, то постись в тринадцатый, четырнадцатый и пятнадцатый [дни месяца]».

Абу Зарр (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Если будешь поститься по три дня в месяц, то постись в тринадцатый, четырнадцатый и пятнадцатый [дни месяца]». Катада ибн Мильхан (да будет доволен им Аллах) передаёт: «Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) велел нам поститься в белые дни: тринадцатый [и два дня после него]». Ибн ‘Аббас (да будет доволен Аллах им и его отцом) передаёт: «Пророк (мир ему и благословение Аллаха) не отказывался от поста в белые дни ни дома, ни в пути».

[Хороший хадис] [передал Ибн Маджа]

Абу Зарр (да будет доволен им Аллах) передаёт, что Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Если будешь поститься», о Абу Зарр, «по три дня в месяц», — подразумевается дополнительный пост в любом месяце, «то постись в тринадцатый, четырнадцатый и пятнадцатый [дни месяца]». То есть постись в тринадцатый день и ещё два дня после него. Эти три дня названы белыми потому, что это дни полнолуния. Пост в эти дни любого месяца является желательным. Ибн ‘Аббас (да будет доволен Аллах им и его отцом) передаёт: «Пророк (мир ему и благословение Аллаха) не отказывался от поста в белые дни». Имеются в виду дни, ночи которых именуются белыми. Это тринадцатая, четырнадцатая, пятнадцатая ночи. Они названы так потому, что это ночи полнолуния, и они освещены лунным светом от начала до конца, поэтому приличествует соблюдать пост в эти дни в качестве выражения благодарности Аллаху. «...Ни дома, ни в пути», то есть он всегда постился в эти дни, и соблюдение поста в эти дни является утверждённой Сунной. Вероятно, Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) постился в эти дни, поскольку они в середине месяца, а середина символизирует умеренность.

http://sunnah.global/hadeeth/ru/show/10108