



負責的愛，安全的性：不邪淫

不邪淫是兩性關係的基礎

「邪」，不正當。「淫」是男女性生活。「邪淫」是不符法律、倫理或社會善良風俗，而與配偶之外的有情眾生發生性關係。如婚外情、妨礙家庭、不正當的男女關係、多角關係、誘姦、強暴、亂倫等。如果是被迫行淫，內心不覺得欲樂，則不犯邪淫戒。

「不邪淫」是優婆塞、優婆夷的第三條戒。即使是為了維護自己的生命，也不能邪淫。破了不邪淫；便失去受戒時所得的「戒體」。

優婆塞（夷）可以結婚，過如法的夫妻生活。所以，在家無論五戒或菩薩戒都只制定「不邪淫」，而不像出家眾必須「不淫」。佛教並不主張所有人都過禁欲的生活。在家居士平常可以過正當的夫妻兩性生活，僅在受持一日一夜的「八關齋戒」時必須「不淫」。

安全又合理的性生活

「不邪淫」是尊重其他人的名節，不侵犯他人的伴侶、親人，不混亂倫常，不妨礙他人的家庭。如果對方是國家法律不允許的，如未成年或近親，仍然屬於不邪淫持守的範圍。

縱使是自己的伴侶，也不要「非處」、「非時」行欲。「非時」，指不適當的時間。如你的伴侶正在受八關齋戒，或正在用功，或身體欠安、懷孕期間等，都應該相互尊重。「非處」，

指不適當的處所。可能是身體上不合宜的處所；也可能是外在環境不合宜的場地，例如：寺院裡、公眾出入的場合等。

有些文化的夫妻關係並非一夫一妻制，甚至默許男性可以任意更換性伴侶。持守此戒的意涵，所強調的是保護自己以及自己的性伴侶的健康。因此，「安全」是最重要的。例如：盡量固定單一的性伴侶；使用保險套；或不亂使用違禁藥物，也是成熟的互重態度。

兩性關係不只有性關係的層面，但是「不邪淫」是最根本的基礎。因為對伴侶身心的尊重，在世間最親密的關係上，願意承諾並負責。「邪淫」破壞家庭的和睦，造成家庭成員痛苦不堪。「不邪淫」讓伴侶彼此互信，願意共同分擔家庭義務，讓家庭更和諧美滿，社會守禮有序。

不邪淫的功能

持戒長養定力

學佛修行，持戒也是一種定力的養成。儘管自己還沒有究竟解脫的智慧，但是在世間，面對情欲的引誘，抉擇分辨某一個行為的時候，讓自己是安心的，讓自己不必一直處於掙扎、後悔、提心吊膽、內疚當中。受戒後，過正當的感情生活，調伏淫欲，這方面的困擾就會比較減少。

健全家庭、社會倫理

「不邪淫」具有重要的社會價值，缺少此戒，家庭、社會不可能平安無事。「邪淫」是混亂社會倫理的導火線，現今不少人因為不正當的男女關係，而使夫妻、愛侶之間反目成仇，以致



減害生活了沒

不邪淫是對自己
伴侶身心的尊重。
不經營多角
關係、不隨意侵
犯他人身體。

並且應以安全並
尊重的態度來維
持親密關係。

家庭破裂，子女受苦，因而人與人之間的關係變得十分複雜，造成許多社會問題。不邪淫正是治療這些問題，解決家庭感情糾紛的一帖良藥。

我和伴侶不想結婚，但是住在一起生活，要怎麼持守「不邪淫」戒？

Q

現代社會多元開放，有些在家居士不結婚，但仍有男女關係或同居關係。這時，在男女雙方同意，得保護人同意，而且不違反國法的前提下，這條戒的持守原則是忠於自己的伴侶，不搞多角關係，不把男女關係弄得複雜。同志情侶之間，也是一樣的原則。

有時，彼此共同的生活出現了差異、改變或誤會，卻缺乏溝通的技巧與勇氣，慢慢漸行漸遠，終於造成難以彌補的傷害或遺憾。夫妻或伴侶的相處，不單只是為了聊慰孤單或家庭責任使然，它還是一個不斷觀察與調整的過程，雙方都能從彼此的關係裡更認識自己，學習到人與人之間，更深刻的共享與扶持。

看色情報刊或上網路看色情網站，算犯戒嗎？

Q

邪淫結罪，是從「實際進行性行為」來說明。但是，長期沈迷於這類書報、影片或網站，基於可能會造成錯誤的兩性觀念；誘發相關不善行為；或影響人際關係，身為一位佛教徒，應該謹慎使用網路工具，避免不良網站的誘惑及減少停留的時間。而家長應該留意兒童或青少年網路交友的情況，避免發生誘拐或約會強暴等事件。