

التعفف هو العفة والطهارة والنزاهة والأمانة. الإنسان العفيف هو الذي يتعد عن كل العثرات والمثيرات التي تثير الجسد وتهيجه وويل لمن تأتي بسببه العثرات.

التعفف يشمل: عفة اللسان وعفة الجسد وعفة الحواس وعفة الفكر والقلب وعفة اليد.

عفة اللسان : هي ألا يتلفظ بكلمة بطالة من أي نوع لا شتيمة ولا كذب ولا حلفان ولا تهكم ولا إدانة ولا نميمة ولا أي خطية من خطايا اللسان. اللسان العفيف صاحبه مؤدب مهذب يزن كل كلمة قبل أن ينطق بها ويتقن أدب الحوار والتخاطب مع الآخرين.

عفة القلب والفكر: هي العفة الداخلية التي يبني عليها كل تعفف من الخارج قال الحكيم "فوق كل تحفظ احفظ قلبك لأن منه مخارج الحياة" أمثال 23:4 عفة القلب والفكر هي عفة المشاعر والعواطف والأحاسيس والمقاصد والنيات والرغبات.

أما عفة الجسد فهي بعده عن كل شهوة جسدية رديئة، وشهوات الجسد تشمل شهوة الأكل والشرب والراحة والمتعة والزنا وسائر الملذات الجسدية. عفة الجسد تشمل الحشمة وعفة الملابس والعفة في المشي والجلوس والكلام.

عفة الحواس تشمل عفة النظر والسمع واللمس والشم والتذوق وكلها مطلوبة للإنسان الذي يريد أن يحيا حياة التعفف ،لأن الحواس هي مداخل القلب والفكر، وصيانتها تصون القلب والفكر والجسد من خطايا النجاسة.

عفة اليد أيضا مطلوبة وتعنى الأمانة وعدم السرقة والاختلاس وقبول الرشوة وملامسة الأجساد بغرض نجس أو ضرب الآخرين وإيذائهم أو تقديم ما يضرهم ويدمر حياتهم مثل الخمر والمخدرات والمكيفات بسائر أنواعها.