睡前三事：1.忏悔 好好反思今天做了什么，白天要时时刻刻觉知有哪些事要睡前忏悔，这样到了晚上汇总忏悔。认识清楚，发愿改正

2.回向 哪些功德，全部回向

3.发愿 发愿上师赐智慧