以下再细讲反省方面的引导。

临终唯一能利益的是善，唯一能损害的是罪。这里一定要知道，“临终”表示自身相续断的那一刻，此后就到了中阴。由于冥阳两隔，此世的一切亲人、财富、名位、权势、身体等，都无法带到后世，因此作不了利益。再者，此世一切损害方面的因缘——怨敌等，也无法损害自己。这样就见到，唯一能带的就是业，其中善业作利益，恶业作损害。这样决定以后就明确，现前最重要的是忏罪、积善，这样才对临终有利益。

接着要了解，罪没有功德，是最坏的体性，没有比这更坏的了。虽然罪业有大小，容易清净、不易清净等很多差别，但如果能如法忏悔，不能清净的罪业一个也没有。所以，不管什么罪，只要如法忏悔都能得到清净。如果根本清净不了、对治不了，那罪就成了无为法。而任何罪都是有为法、是客尘的缘故，只要有到量的对治力，罪业肯定得以清净。忏悔时，根本上要具足四力，特别是追悔以往所造的罪，未来不造、断相续，现在尽量做善法，归纳起来就是这些要点。

接着要明确，如果没有善法的话，现在要尽自己的力量做。我们自身不论年轻也好、年老也好，总之，人生基本过去了一大半。应当观察，这半生以来有没有积累善法，要用心细算。如果上半生做了各种善法，那应当对此欢喜，对所作的善发随喜心，而且为了佛法和众生作回向。如果没有积累善法，那现在要尽量多做善，这样可以积累很多、很广大的善法。至于一生成就佛果，积这么广大的善根，对一般人而言不敢奢谈，但我们只要对善法用心去做，是可以做到很多的，因此要尽心尽力地做。善法随手可做，随口可出，恶法也是随便走走做做，都能做得出来，这些都很容易做到。

了解以后要想：我有个心，而且是个人，在何时何处都可以行善。虽然一生成佛是很高的，但作为一个人，一些简单的善随时随地都可以做，每天都可以积累很多善法。既然能做，那就应该尽量去做。真想好好做善法的话，身口意哪方面都可以做，没有限定说有身口意不能做的善法。哪怕没了手脚，口也可以行善，如果没了口，手也可以行善，心也可以行善，所以处处都要行善，这是佛法的心要。释迦佛也是这样教导我们：谁都可以饮恒河水，牛马等喝到恒河水也都能得到滋养。同样，谁都可以做善法，这并不是上等人才能做，下等人不能做，善法就在人心中，处处可行。

对于出家人来说，彼此和合、守持净戒、闻思修这三方面，就是善法的归纳。如果做到了这三个，那就是在行持善法，没有比这更重要的善法了，所以，对这三大方面要尽心尽力地做。在善法上做得好的僧人，在六和敬上是第一，在守持三乘净戒上是第一，在闻思修上非常好，这就成就了上品善法。如果在这上做到中品，那就是中品善法；做到下品就是下品善法；没做到就没有善法。以前没做到的话，现在要尽心尽力去做，这是谁都可以做到的。

因此从现在起，对于自相续中的善和罪要详细地算，每天都要检点、盘算。也就是在善和罪两方面要看：我做了多少，犯了多少？哪方面做得大、做得多？等等。要这样观察。这样就能真正走上修行之路，才是真正的修行人。修行就是念念在自心上反省、检查，励力断恶修善。

如果做了善法，那进一步细算：我做的善，是成为解脱、成佛的善？还是求取世间利益的善？最低要得到世间利益。那这是下士道的善法，还是什么善法？如果是下士道的善法，那是唯下士还是共下士？唯下士是以来世为重而修善法，而对一般人来说，这也很困难。所以，必须严格地检点、反省，才会发现自身的缺失。如果连以后世为主的下士道善法都没做到，那是很惭愧的。其实，很多人是为了健康、长寿、这一世过得快乐等做一点善法，这就成了求现世法的作为。总之，我们不能只为现世离怖畏、得福报行善，最下等要以后世为重，有下士的善法，这才有道的内涵。在这之上，要看有没有中士的内涵，是不是以解脱为重，不求世间安乐？进一步，是不是有上士的善法，唯一以利他为重，为了利益众生希求成佛？等等。要逐步去检点。如果都没有，那表示在善法上是个穷光蛋，一定要努力修。否则，暇满就这样在空耗中度过了，临终后悔就来不及了。要想临终不后悔，现前一定要努力。

生命的价值在于修法，修到了多少就有多少意义。无论是哪种阶层、哪种年龄、哪种状况的人，都要修法，否则没意义。像一些藏地老人，念了一亿观音心咒，他会拿绳线系在念珠上说，我已经念到这里了，念了一个亿或者两个亿。又去报数说，《三十五佛忏悔文》《极乐愿文》《度母赞》等，这个念了多少，那个念了多少，他们到大德、上师们面前也这样汇报。如果过去做了坏事，造了罪，就在大德面前忏悔。念了多少阿弥陀佛名号等，也是求上师给我作如法的回向，我自己作不到如法回向等等。像这样，对于善和罪做详细计算，才知道自己的人生过得怎么样，是亏本还是获取利益。

我们要这样天天在心中细算、对照，才能不枉费此生。趁现在还活着、有自由时要细算，有罪要忏悔，有善要起欢喜心作自随喜，而且要回向，没做到的善要发愿做到，要这样去做。我们在后半生几万天或几千天里，天天这么做，临终就会走得很安然。不然到临终一算，罪多善少、罪有善无的话，那时悔恨满心，就很惨了。

到了临终或许会想：“如果能让我的寿命再延续几天，我会尽自己的力量来做善法。”但这样起不了什么作用，连延长一秒钟也很困难，所以，在生时没做善是很可惜的。与其临终后悔，不如现在多做善法，有一天日子做一天善。不然临终后悔，只会说：“唉！唉！这个人身白得了，没成为有价值的人身。我在生命的计划上彻底错了，造了那么多罪，没造什么善。”只是为这一世求享受、求名利，要不就是混日子过。落在这样的状况里真是最大的失败。没有为后世以上做善法，就导致这种状况，没有修无常，就导致全部落在非法里，到时在忧悲的状况中走往后世。

所以，现前就要考虑好，在活的阶段要想好：“这下如果不修对临终有利益的清净善法，我就去死，不算是人。”最起码要做到问心无愧：反正我该做的善都尽心尽力做了，该断的也努力在断，该行的也尽力在行，我只有这样的本事。如果还要堕三恶趣，那没办法，堕就堕吧，反正我问心无愧，不后悔。起码要达到这一点。像这样需要数数地思维。

**思择死无常时，对于决定死、死期不定、死时除法而外余皆无益这三者，需要分座上、座间而修习。**

往昔噶当派祖师们就是这样着重修无常，而且修决定死、死无定期、死时除法而外余皆无益。这样修的话，真正修得了正法，修的效果会使对今生的长远打算越来越缩短。

真实生起无常想的话，断恶修善、守戒、闻思修，的确很容易做到。就像法王曾在大众中讲过的那样：“在文革等非常时期，不让出家人穿僧衣，而且要还俗成家，这样做斗争时，我自己守清净的戒。那时能持戒，是由于自相续中真正产生了一个非造作的无常想，由此，自己的戒方面都没有毁坏。”同样，晋美朗巴祖师对于有缘弟子们，也是反复着重强调无常。晋美嘉维尼固尊者也是经常着重修无常。所以，我们要随行祖师们的足迹，分座上和座间重点努力地修死无常的三种根本法。如果能特别用心努力去做的话，无伪的无常想决定能生起。座上和座间一直要这样串习、修持，才能生起具相的心。