“ཨ་ཐྲེ་རི་ཁའི་ཁྲིམ་ཚང་ཚང་མས་གྲངས་འཛིན་བརྟན་འཛིན་ལྟེན་ལྟ་ཐུབ་པ་བྱེད་པ”

—— ཨ་ཐྲེ་རི་ཁར་ཀུང་གོའི་གཏམ་རྒྱུད་གླེང་བའི་སི་ཏ་དུས་རབས།

ཤིན་ནུ་གསར་འགྱུར་ཁང་གི་གསར་འགོད་པ། ལྷང་ཏོ་དང་ཆུང་ཞང་ཤིན།

“སི་ཏ་དུས་རབས་ཨ་ཐྲེ་རི་ཁའི་ཁྲོམ་རར་མ་ཞུགས་གོང་ཀའང་། འཛིན་བརྟན་འཛིན་ལྟ་རྒྱ་ནི་རྒྱས་ཤིག་རེད། ཁོང་ཚོར་བརྟན་འཛིན་ཐོག་མར་བསྒྲིགས་པའི་རིན་པ་ཁོ་ན་ཨ་སོ་200ལྷག་ཙམ་ཟིན་པ་དང་བརྟན་འཛིན་ལྟ་བའི་རིན་པ་དམའ་ཤོས་ལའང་ཟླ་རེར་ཨ་སོ་40ལྷག་ཙམ་སྒྲོད་དགོས་པ་དང་རིན་པ་མཐོ་བ་ལ་ཟླ་རེར་ཨ་སོ་བརྒྱ་ཙམ་སྒྲོད་དགོས་ཀྱི་ཡོད།” ཅེས་སི་ཏ་དུས་རབས་ཚོགས་པའི་ཤུང་ཚའི་ཁ་ཁོ་ནས་ཀུང་ཁའི་ཐོག་པ་ཀུའོ་ཙོ་ཆི་ཡིས་ཁོང་གིས་བདག་ཉིད་“ང་ཚོ་དེ་གར་འབྱོར་ཟ་ལ།” ཞེས་ཁ་ཕྱིས་ཀ་ཏ་ཡིས་ཁོང་ལ་ཞུ་ཡིག་ཕུལ་ཡོད། ཁོ་ཀ་ཏ་ཡི་ཞུ་ཡིག་ལས། “ང་ཚོ་ལ་ཨ་ཐྲེ་ཡི་ཁ་ཕྱི་ཕ་ཡ་ཁ་ཕ་ཡ” ཞེས་ཁ་ཕ་ཡ་ཡ་ཁ་ཕ་ཡ” ཞེས་ཁ་ཕ་ཡ” ཞེས་ཁ་ཕ་ཡ” ཞེས