

ལམ་གྱི་ཁྱེ་ཁྱེ་ལྷུ་ལྷུས་འཛམ་གླིང་ཁོར་ཡུག་ཉིན་མོར་དྲིལ་བསྐྱགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲེ་སྒྲེལ་བ།

ལྷ་མའི་མཉམ་འདྲེས་སྒྲུན་སྒྲུར་ལྷེ་གནས་སྤྱ་གནས་ཚལ་འབྱོར་གསལ།
ཆེས་5ཉིན་གྱི་ཚིུ་དྲ། རྒྱུད་རས་ཁྲིམ་གཞུང་ལ་པ་མྱིང་ལྷེ་ཁྱེ་ལྷུས་ཀྱིས་པོད་ཁྱེད་ས་སློབ་ཆེན་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སློབ་མྱིང་དང་མཉམ་དུ“6・5”འཛམ་གླིང་ཁོར་ཡུག་ཉིན་མོར་དྲིལ་བསྐྱགས་ཀྱི་བྱེད་སྒྲེ་སྒྲེལ་བ་རེད།

བྱེད་སྒྲེས་ད་ལོའི་ཡུང་གོའི་འཛམ་གླིང་ཁོར་ཡུག་ཉིན་མོའི་གཙོ་དོན་“མཛེས་སྟག་ལུན་པའི་ཡུང་གི་འཇུགས་སྒྲུན་ལ་ཁྱེན་ཡོངས་ནས་སྒྲལ་འདེད་གཏོང་”ཞེས་པར་དམིགས་ནས་སློ་འདྲིའི་ལྷོགས་པུ་འཇུག་པ་དང་། དྲིལ་བསྐྱར་གྱི་སྒྲུར་ཡིག་འབེལ་བ། ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་དྲིལ་བསྐྱགས་འབྲེམས་པར་འཛོགས་པ་སོགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་སྤྱད་དེ། ལྷེ་ཁྱེ་ལྷུ་གྱི་མང་ཚོགས་ལ་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྲིམས་སྒྲིལ་དང་ས་མཐོའི་འབྲུང་ཁམས་སྤྱང་སྤྱོད་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་གདལ་བཏང་བ་དང་། “རི་སྒོན་རྒྱ་དུངས་གཟེར་རི་དབུལ་རི་ཡིན”ཞེས་པ་དང་“ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱར་དན་པ་དན་པ་འགྲོ་ཚམ་དགོས”ཞེས་པ་སོགས་ཀྱི་ནང་དོན་དྲིལ་

བསྐྱར་ཁུར་ཐག་ཏུས་པས། ཆོད་མས་བག་ལེབས་དང་སྒྲོ་སྤྱོད་གི་རྩམ་པའི་ཁྱེད་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་ཤེས་བྱ་དང་། ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གིས་མིའི་རིགས་ཀྱི་འཆོ་གནས་དང་འཕེལ་ཆུས་ལ་ལུས་པ་གལ་ཆེན་ཐོན་རྒྱལ་ཤེས་རྟོགས་ཐུབ་ཡོད།

ལམ་པ་མྱིང་ལྷེ་ཁྱེ་ལྷུ་གྱི་ཀུན་ཁྱབ་ཆོན་ཁག་གི་སྒྱི་ཆོགས་ལས་དོན་པ་དབྱངས་སྒྲུན་གྱིས་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་སྤྱང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱ་ནི་ད་ཆོ་ཆོར་མའི་འཆོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་དམ་ཐབ་ཡོད། ད་མེད་ས་གྱི་བྱེད་སྒྲེ་བརྒྱད་ཁོར་ས་གཏོགས་ཁྱེ་ལྷུ་གྱི་མང་ཚོགས་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་འདུ་ཤེས་སར་བས་ཐབ་དུ་ལྱིན་པ་དང་། ཆོང་མས་རང་ཉིད་ནས་འཕྱོ་བརྟུགས་ཏེ་མཛེས་སྟག་ལུན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་ལ་ཐུན་མོང་སོག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱ་རྒྱའི་རི་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

བྱེད་སྒྲེ་སྒྲེལ་ཡུལ་དུ་བཅའ་ཁྲིམས་ཁྱབ་གདལ་དང་ཁྲིངས་པས་མང་ཚོགས་ཀྱིས་བཅའ་ཁྲིམས་ཐད་བཏོན་པའི་གནད་དོན་ལ་དང་རྒྱད་རིང་པོས་ལན་བཏབ་པ་དང་། ཁོར་ཡུག་ཉིན་མོ་དང་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་དྲིལ་བསྐྱགས་གཟུང་འཁོར་གཉིར་པའི་

དོན་ཉིད་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ཏེ། འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་གཏོར་བ་ཤིག་བཏང་ཆོ་འཁྱུར་དགོས་པའི་བཅའ་ཁྲིམས་ཀྱི་མཆུག་འབམ་ཤེས་སྤྱ་བརྟུག་པ་དང་། མང་ཚོགས་ཀྱི་ར་ཐག་དང་རང་འགལ་དང་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་ནང་ཞུགས་རྒྱར་ཁྱིད་སྟན་བྱས་ཏེ། ལུ་བས་བདེ་དང་། འོས་འཆོམ། ལུང་མདོག་ལུན་ཀྱུང་བཅས་ཀྱི་འཆོ་བ་སྒྲེལ་སྤངས་ཆགས་པར་བྱས་ཡོད།

པོད་སྤྱོད་ས་སྤྱབ་ཆེན་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱབ་མྱིང་གི་2022ལོའི་སྤྱབ་མ་རུས་ཤིན་པོང་གིས་དེ་རིང་པོད་སྤྱོད་ས་སྤྱབ་ཆེན་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་སྤྱབ་མྱིང་གི་དགེ་སྤྱབ་ལྷེ་ཁྱེ་ལྷུ་དུ་བརྒྱུད་དེ་ཁོར་ཡུག་སྤྱང་སྤྱོད་གི་འབྲེལ་ཡོད་ཁྲིམས་ལུགས་ཁྲིམས་སྒྲིལ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ཡོད། སྤྱང་ལྱིན་མི་དེ་བས་མང་བས་འབྲུང་ཁམས་ཁོར་ཡུག་ལ་ཤེས་རྟོགས་དང་དོ་ཁྱུར་བྱས་ཏེ། ལུང་མདོག་དང་མཛེས་སྟག་ལུན་པའི་ཁྱིམ་གཞིས་བརྒྱན་ཆེད་སྤྱབ་ས་ལུགས་ལེགས་སྒྲིམ་སྤྱ་འདུལ་རྒྱའི་རི་བ་ཡོད་ཅེས་བཤད།

(ཉི་མེ་ཆོས་སྒྲུན་ལྷུས་སྒྲུར་ཞུས་བྱས)

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་ཏང་དང་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་སྒྲོར་གྱི་སྒྲི་ཁྱབ་བྱུའུ་ཅི་ཞི་ཅིན་པིང་གི་རྩམ་བབདག་ལ་ཆེན་དང་མཇུབ་སྟོན་གལ་ཆེན་གྱི་དགོངས་དོན་སྤྱབ་སྤྱོད་ལག་བསྟར་གཏིང་ཟབ་བྱས་ཏེ་ལས་ཆེད་མཐོ་ཞིང་རྒྱ་ཆ་ད་མཐོ་བ་དང་ལྷན་ཆ་ད་མཐོ་བའི་སྒོ་ནས་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་འགན་ཁག་ལེགས་པར་བསྐྱབ་དགོས་ཞེས་ནན་གསུངས་གནང་བ།

(**པར་རིས་དང་པོར་མཐུད**)
གོང་ཁྱེར་ཏང་ལྷན་གྱི་མུའུ་ཅི་གཞོན་པ་དང་གོང་སྒྱི་མང་ཆང་གིས་ཆོགས་འདུ་གཙོ་སྤྱོད་གནང་བ་དང་། གོང་ཁྱེར་གྱི་འགོ་ཁྲིད་མང་མིང་གི་དང་། གའོ་རུའི་ཉན། རྟོ་ལུང་། འཛམ་དབྱངས་སློ་རྩ་ས། རྟོར་རུང་ཅན། གང་ཏིང་ཁྱེད་། མིན་ཡུང་། མང་རུའི་ ཞུས་རུའི་ ལི་ཅང་ཤིན། གང་ཁྱེན་དབྱང་། སྒྲལ་བཟང་ཆོ་བརྟན། མ་ལུན་ཆོང་བཅས་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་པ་རེད། གོང་ལྷན་གྱི་རྒྱན་ལྷ་དང་རྩ་འཇུགས་པའི་ཡུའུ་ཀྱང་གང་ཏིང་ཁྱེད་གིས་ལྷ་ས་གོང་ཁྱེར་གྱི་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་རུས་གཞིའི་ནང་དོན་གཙོ་བོ་བརྒྱུད་བསྐྱར་གནང་བ་རེད།

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་གསུངས་དོན། ཏང་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་ནི་ལྷེད་གི་བཀོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས་དེས་པར་དུ་འབྱུར་སྟོག་ཟམ་མི་ཆད་པར་འཕྲོ་བའི་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མང་གཞི་དང་འཆོམ་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཟམ་མི་ཆད་པར་སྒྱར་བཅོས་བཏང་ནས་འཐུས་ཆེད་དུ་གཏོར་དགོས། གོང་ཁྱེར་ཡོངས་ཀྱི་གོང་འོག་གིས་དེས་པར་དུ་“འབྱུར་སྟོག”དང་“འབྱུར་མེད” “རང་ཉིད”དང་“ཆོགས་པ” “བྱ་ཐབས”དང་“དམིགས་ཡུལ”བཅས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཐག་ཡང་དག་གཙོང་པ་དང་། རང་འགལ་གྱིས་“འབྱུར་སྟོག”ཡོང་ཐབས་བྱེད་པ། ཏུར་ཐག་གིས་“འབྱུར་སྟོག”དང་བརྟན་པ། ཏང་གཤིས་ལ་སྤྱང་ཆེན་གྱིས་ཁྱེན་ཡོངས་ལ་ལྷ་བ། སྒྲིག་ཁྲིམས་སྤྱང་བ་བཅས་བྱས་ཏེ། སྒྱར་བཅོས་ལ་བརྟེ་བཀྱར་དང་། སྒྱར་བཅོས་ལ་རྒྱབ་སྒྲོར། སྒྱར་བཅོས་དོན་འཁྱེལ་བཅས་མཐའ་གཅིག་ཏུ་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་འགན་ཁག་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ལེགས་པར་སྒྲུབ་དགོས།

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་ནན་གསུངས་གནད་དོན། སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ནི་ཆ་མཐ་ཡིད་ཀྱི་རང་བཞིན་དང་། ཡིད་རྒྱས་ཀྱི་རང་བཞིན། ཆོར་སྟེན་གྱི་རང་བཞིན་བཅས་ན་ཅང་ཆེན་པོ་ལུན་པའི་ལས་དོན་ཞིག་ཡིན་པས་རིམ་ཁག་དང་ལྷེ་ཆོན་ཁག་གིས་“བསམ་རྒྱས་གཅིག”གི་བསམ་མྱོར་ལུགས་སྒོན་བརྒྱབ་ལྷེ་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་འགན་ཁག་གཙོག་འཕྲི་མི་བྱེད་པ་དང་། འབྱུར་བམི་གཏོར་བ། བརྟེ་སྟེ་མི་འཆོལ་བ་བཅས་བྱེད་དགོས་པ་དང་། ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁ་ཕྱོགས་བརྟན་པོ་ཡོང་བར་བྱས་ནས་ཏང་གི་འགོ་

ཁྱེད་ལ་ལུགས་སྒོན་བརྒྱབ་སྟེ། ཁྱབ་ཁོངས་ཁག་དང་། ཕྱོགས་ཁག་བརྒྱུད་རིམ་ཁག་བཅས་སུ་སར་བས་དོན་འཁྱེལ་བྱེད་པ་དང་། ཏང་ལྷན་གྱིས་ཁྱེན་ཡོངས་གཅིག་འདོམས་དང་ཕྱོགས་ཁག་མཐུན་སྒྱུར་བྱེད་པའི་འགོ་ཁྲིད་མ་ལག་འཐུས་ཆེད་དུ་གཏོར་དགོས་པ། སྤྱས་ཆེད་མཐོ་བའི་འཕེལ་ཆུས་ལ་རོགས་རམ་བྱས་ནས་རིག་གནས་ཡུལ་སྒོར་དང་། ས་འཛོག་གངས་གཞིའི་དོད་ནམ། རུས་ཁྱེད་ས་སོགས་ཁྱབ་ཁོངས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་བཀོད་སྒྲིག་དང་འགན་རུས་བཀོད་སྒྲིག་སྒྱར་བས་ལེགས་སུ་བཏང་སྟེ། གོང་ལྷན་གྱི་ལྷེ་བའི་ལས་དོན་དང་གཙོ་གནད་ལས་འགན་ལ་ཞབས་ཞུ་དང་འགན་སྤྱང་སྤྱོར་ལས་འགན་པར་བྱེད་དགོས་པ། གཞི་རིམ་གྱི་མང་གཞི་བརྟན་དུ་བཏང་ནས་སྒྲིག་གཞི་སྒྲིག་ཁོངས་ལས་ཀ་ཀའི་གཞི་རིམ་གྱི་ཕྱོགས་སྟོན་འབྱར་དུ་ཐོན་རྒྱ་མཐའ་འཁྱེར་ས་བྱས་ཏེ། ཐོན་ཁྱེད་ས་དང་། ཞབས་ཞུ་དོད་ནམ་བཅས་གཞི་རིམ་དུ་སྤ་མཐུད་དུ་འབྱོར་རྒྱར་སྒྲལ་འདེད་གཏོར་བ་དང་། གཞི་རིམ་གྱི་བྱ་བ་གཞི་རིམ་དུ་སྒྲུབ་པ་དང་གཞི་རིམ་གྱི་དབང་ཆ་གཞི་རིམ་ལ་སྤྱོད་པ། གཞི་རིམ་དུ་བྱ་བ་སྒྲུབ་མཁན་ཡོད་པ་བཅས་གསུམ་ལ་འགན་ལེན་བྱེད་དགོས།

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་གསུངས་དོན། མེད་ས་འདིའི་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཐད། འགོ་ཁྲིད་དབྱང་ཁག་བཀོད་སྒྲིག་དང་། མི་སྡེའི་ཁོངས་སྒྱར། “གཏན་འཛབས་གསུམ”བརྟེ་བ་སོགས་འགག་ཆའི་བརྒྱུད་རིམ་གཙོ་གནད་དུ་འཛིན་དགོས་པ་དང་། རྟོར་ཡིད་ཀྱིས་སྤྱོད་པའི་མི་ལུང་དུ་གཏོར་བ་ལས་མང་དུ་མི་གཏོར་བའི་སྟོན་འཕྲོའི་ཆ་ཁྱེན་འོག་ལྷེ་ཆོན་ཁག་གི་སྒྲིག་ཁོངས་གང་ས་ཆེད་གཏན་འཁྱེལ་ལུགས་མཐུན་བྱས་ཏེ། ལས་ཀྱི་མི་མང་གི་སྤྱང་རྒྱལ་མི་ཐོན་པར་བྱེད་དགོས་པ། རིམ་པ་མི་འདུ་བ་དང་ལྷེ་ཆོན་མི་འདུ་བའི་དབར་གྱི་ལས་ཀའི་འགན་འཁྲི་གསལ་པོར་དབྱེ་བ་དང་། འགན་རུས་ཀྱི་སྤོང་ཆ་འཐུས་ཆེད་དུ་སྒྲོང་བ། སྒྲལ་སྟེབ་དོན་ཆོན་བདེ་ཁྲཀ་ངར་ཐག་གཙོང་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ཏེ། མ་ལག་འཐུས་ཆེད་དང་། ལུགས་མཐུན་ཆེད་ལུན། འཁོར་སྤྱོད་རུས་ཆེ་བཅས་ཀྱི་ཁྱེད་ཡོན་འཛོམས་པའི་ལས་ཁྱེད་ས་ཀྱི་འགན་རུས་མ་ལག་སར་བས་འཐུས་ཆེད་དུ་གཏོར་དགོས།

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་གསུངས་དོན། སྒྲིག་གཞི་

སྒྱར་བཅོས་དོན་སོག་དུ་འཁྱེལ་བར་དགོས་ལ་ཐན་འབམ་དེ་བས་མདོན་པར་བྱེད་དགོས་པ་དང་། དབྱུད་ཁག་མཉམ་འདྲེས་དང་། འགན་རུས་མཉམ་འདྲེས། ལམ་སྒྲིལ་མཉམ་འདྲེས་བཅས་ལ་སྒྲལ་འདེད་བཏང་སྟེ། སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཁྱེད་དུ་“རྩས་འབྱུར་འབྱུར་འབྱུར”སར་ལས་མང་བ་ཐོན་ནས་སྒྲིག་གཞིའི་འགན་རུས་སྤྱར་ལས་ལེགས་པ་དང་དམུན་སྒྱུར་སྤྱར་བས་བཟང་བ་ཡོང་བར་བྱེད་དགོས།

གདོ་ཡི་འུ་ཆ་འེ་ཡིས་གསུངས་དོན། མེད་ས་འདིའི་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཀའི་དུས་ཆོད་ཇ་དག་པ་དང་ལས་འགན་སྟེ་བས། རིམ་ཁག་ཏང་ལྷན་གྱིས་མཐོང་ཆེན་བྱས་ཏེ། གཅིག་ལྷར་བྱེད་ལུགས་ཆེ་དུ་གཏོར་བ་དང་། བརྟན་བརྟིང་གི་དཀོངས་གཞི་མཐའ་འཁྱེར་ས་བྱེད་པ། ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱེད་པ། སྒྲིག་ཁྲིམས་ནན་པོ་ལག་བསྟར་བྱེད་པ་བཅས་བྱས་ནས་དུས་བཀག་ལྷར་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་ལས་འགན་ཁག་བདེ་སྒྲཀ་ངར་ལེགས་འཐུབ་ཡོང་བར་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས་པ་དང་། སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་དང་རྒྱན་ལུན་གྱི་ལས་ཀ་གཉིས་ཀར་དམ་འཛིན་ཡག་པོ་བྱས་ཏེ། ལས་ཀའི་རྒྱན་མི་ཆད་དང་། ལག་བསྟར་དང་ཁ་མི་བྲལ་བ། མི་ལས་མེད་མི་ཐོན་པ་བཅས་བྱེད་པ་དང་། ལྷོ་རོར་སྒྱུར་དང་ཡིག་ཆོགས་ཆེས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ནན་ཞིང་ཞིབ་པའི་སྒོ་ནས་སྒྲུབ་དགོས་པ། ས་གནས་ཀྱི་སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་སྒོར་གྱི་ཏང་ཀྱང་དབྱང་གི་སྒྲིག་ཁྲིམས་ཀྱི་སྤྱང་བྱ་དོན་འཁྱེལ་ནན་པོ་བྱས་ཏེ། སྒྲིག་གཞི་སྒྱར་བཅོས་ཀྱི་སྤྱོད་རྒྱལ་དངས་གཙོང་དང་དྲ་པོ་ཡོང་བར་འགན་ལེན་ཏན་ཏིག་བྱེད་དགོས།

ཆོགས་འདུ་དེ་བརྟན་ལམ་ཆོགས་འདུའི་རྩམ་པའི་སོག་ནས་འཆོགས་ཞིང་། རྒྱོང་(རུས)ཁག་དང་རུས་པའི་མྱིང་ཁྱེལ་ཁག་དུ་ཡན་ལག་ཆོགས་ར་བརྟུགས་པ་རེད། ལས་གནས་སུ་ཞུགས་པའི་ས་གནས་རིམ་པའི་འགོ་ཁྲིད་སྒྲི་མཐུན་དང་། གོང་ཁྱེར་ཐད་གཏོགས་ལྷེ་ཆོན་ཁག་དང་གོང་ཁྱེར་ཁོར་ས་གཏོགས་དགོན་ལྷན་ལྷན་གྱི་འགན་འཁུར་སྒྲི་མཐུན་གཙོ་བོ། གོང་ལྷན་རྩ་འཇུགས་ཡུའུ་ཡི་ལས་དོན་སུ་སྟན་གྱི་ཁོངས་མི། གོང་ལྷན་སྒྲིག་ཁོངས་གཞུང་ལས་ཁང་གི་ལས་བྱེད་པ་ཆ་ཆེད་སོགས་ཆོགས་འདུར་ཞུགས་ཡོད།

(ཨོ་ཁུན་ཚེ་རིང་གིས་སྒྱར་ཞུས་བྱས)

ལམ་གྱི་ཁྱེ་ཁྱེ་ལྷུ་ལྷུས་གཅེས་སེམས་བསྐྱད་སྤྱང་གྱི་བྱེད་སྒྲེ་སྒྲེལ་བ།

ལྷ་མའི་མཉམ་འདྲེས་སྒྲུན་སྒྲུར་ལྷེ་གནས་སྤྱ་གནས་ཚལ་འབྱོར་གསལ།
ཉེ་ཆར། གྲུང་གཞོན་སྟེ་ཆོགས་མལ་སྤྱ་གྱང་དཀར་རྩང་ལྷ་ཡོན་ལུན་ཁང་གིས་ར་ཆོལ་ཤར་གྱང་གཞོན་སྟེ་ཆོགས་སུ་ལུན་དང་མཉམ་དུ་ར་ཆོལ་ཤར་དུ་“གཞོན་རུའི་སྤོབས་ལུགས་གཅིག་དུ་བསྐྱས་ནས་བཅོས་སྒྱུར་ལ་རམ་འདེགས་བྱ