

སྒྲི་རྒྱུར་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་གྱི་ཀྲུང་ལྷ་འི་དེང་རབས་དཔལ་ཡོན་འཇུགས་སྒྲེལ་བྱེད་པའི་རིན་ཐང་སྦྲང་བ།

འདམ་ཤོད་ཆེ་རིང་བསམ་བྱལ། འཕན་བསྟོང་ཆེ། [ཨ་ས་ཤྱོང་ཁྱེར་རྩེ་འུ་ཁལ་གསར་སྒྲིབ་རྒྱུར་གཉིས་པ།]

【ནང་དོན་གནད་བསྡུས་】རྒལ་ཡོངས་ཆོས་ལུགས་བྱ་བའི་ཆོགས་འདུ་རུ་སྒྲི་བྲལ་བྱུ་ཅི་ཞི་ཅིན་མིང་གིས་འདི་སྐད་དུ། “སྒྲི་ཆོགས་འཆམ་མཐུན་དང་། ཇུས་རབས་ཀྱི་འབེལ་རྒྱས། བདེ་ཐང་གི་དཔལ་ཡོན་བཅས་ལ་ཕན་རུས་ཐོན་པའི་ཆོས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་ཆོས་ཁྲིམས་ཀྱི་རིགས་སྡོན་འདོན་བྱ་དགོས་པ་དང་། ཆོས་ཀྱི་ནང་དོན་དང་ཆོས་ཁྲིམས་ལ་དེང་རབས་ཀྲུང་གོ་འབེལ་རྒྱས་སྤ་གོར་བའི་རེ་བ་དང་། ཀྲུང་ལྷ་འི་སྒྲེལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ཚུལ་བྱུང་དང་མཐུན་པར་འཆད་འབྲེལ་བྱ་དགོས་པར” (1)གསུངས་ཡོད་པ་ལྟར། སྒྲི་རྒྱུར་ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་དང་འབྲེལ་བའི་ཀྲན་རྒྱོད་ཀྱི་སྒྲུང་བྱ་རྒྱམས་ལ་བྲལ་སྒྲེལ་བྱེད་པའི་དགོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད། 《ཞེན་པ་བཞི་བྲལ་》དུ་ལུགས་སྤ་བསྟན་པའི་ལས་འབྲས་ཀྱི་རྒྱམ་གཞག་དང་། ཉེན་འབྲེལ་གྱི་རིགས་པ། བྱང་ཆུབ་མཆོག་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་པ་དང་། མཐའ་གཉིས་སྤངས་པའི་དབུ་མ་ལ་འཇུག་ཚུལ་རྒྱམས་རིམ་པ་བཞེན་དུ་མི་ལུས་དོན་ལུན་བྱེད་པ། རྟུག་བསྐལ་བསལ་ནས་བདེ་སྦྱིད་བསྐྱན་པ། གཞན་ཕན་གྱི་སེམས་སྦྱེད་པ། བདག་དང་བདག་གི་ར་འཛིན་པའི་བསམ་པ་དང་བྲལ་ནས་སྒྲི་པའི་ལས་དོན་ལ་བརྩོན་པ་བཅས་འཆམ་མཐུན་གྱི་སྒྲི་ཆོགས་དང་། འཆམ་མཐུན་གྱི་འཛིམ་སྤྱིང་ཞིག་འཇུགས་སྒྲེབ་བྱེད་པར་ཕན་རུས་འདོན་སྤེབ་པོ།

【བཟ་ཆད་གཙཾ་བོ་】སྒྲི་རྒྱུར་། ཀྲན་རྒྱོད། དེང་རབས་དཔལ་ཡོན།

གཅིག་དགེ་སྤྱིག་གི་སྒྲུང་དོར་ལ་ཚུལ་བཞིན་དུ་འཇུག་དགོས་པར་བསྟན་པ།

ཆོས་ལུགས་དང་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་རྒྱམ་གཞག་རྒྱམས་གཙཾ་བོར་མི་མི་ཆོའི་གནད་དོན་དང་། འཆོ་གནས་གྱི་སྟུག་བསྐལ། བདེ་སྦྱིར་ལ་བཅངས་པའི་འདུན་པ་རྒྱམས་གནད་དུ་བབྱང་ནས་བཏོན་པ་ཡིན་ལ། ཇུ་རྩི་ལ་གྱི་རྟོན་པ་སྟོར་ཅིག་གིས་དེ་དག་ལྟ་མེད་སྟོ་བྱར་དུ་བཞེད་པ་དང་། ལྷ་དང་དེའི་སྒྲེལ་པས་གཏན་འཁེལ་དུ་བྱས་པར་འདོད་པ་ཡང་ཡོད། ནང་པའི་གཞུང་ལུགས་སྤ་རྒྱོད་བཅུང་ཐམས་ཅད་རྟེན་འབྱུང་དང་འབྲེལ་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་ཆང་མ་རྟག་ཅིང་བརྟན་པ། འབྱུར་འཆོས་བྱེད་མི་རུང་བ་ཞིག་ཏུ་མི་འདོད་པར། ལས་སྤ་བྟགས་པའི་སེམས་བྱུང་བསམ་པ་སྦྱོང་བཅུད་གྱི་ཚོམ་རྒྱར་དེས་ཏེ། བདེ་སྟུག་གི་བྱེད་པོ་རང་ཉིད་ཡིན་པ་དང་། དོན་ཀྲན་འབྲལ་པ་རང་ལག་ཡོད་ཏུ་ཡོད་པར་ལས་འབྲས་བསྐྱེད་ཀྱི་རྒྱམ་གཞག་བྱས་ཡོད།

སྟོམ་གསུམ་རབ་དབྱེ་ལས། བདེ་སྟུག་ལས་ཀྱིས་བྱས་པ་ཡིན། ལས་ཀྱི་བྱེད་པོ་སེམས་ཉིད་ཡིན། སེམས་ནི་དགེ་དང་མི་དགེ་བའི། སྟོབས་ཀྱིས་ལས་ལ་བབྱང་དན་འབྱུང་། བབྱང་དན་དེ་ལས་བདེ་སྟུག་འབྱུང་། (2) ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ལས་ཀྱི་བབྱང་དན་དང་ལེགས་ཉེས་དོན་ལ་ནང་གི་ཀྲན་རྒྱོང་ལ་རྟོས་པ་ཅན་ཡིན་ཞིང་། སྟོ་གསུམ་གྱི་ལས་དུག་གསུམ་གྱིས་མ་བསྐྱད་པར་བབྱང་པོ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་བདེ་བ་འཐོབ་རྒྱ་དང་། དུག་གསུམ་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ལས་དན་པ་བྱས་ན་འབྲས་བྱ་སྟུག་བསྐལ་ལྟོང་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་ཡིན་པར་ཐག་བཅད་ཡོད་པས། རང་སྟོགས་ལ་ཆགས་པ་དང་། གཞན་སྟོགས་ལ་སྤང་བ། ལས་འབྲས་ལ་རྫོངས་པ་བཅས་ལས་བྱུང་བའི་སྟེར་སེམས་ཀྱི་བསམ་སྒྲི་དོར་ནས་དུང་པོ་དུང་བཞག་བྱེད་དགོས་པ་བསྟན་ཡོད།

སྒྲི་ཆོགས་འཆོ་བ་ནི་རྟོག་འཛིང་ཆེ་ཞིང་། བརྒྱད་རིམ་ནི་འཕྲུག་ཆ་དོད་པ་ཞིག་ཡིན་པས། རྒྱམ་ཀྲན་མི་

རྒྱམས་ཀྱིས་ལས་བབྱང་བྱས་ཆད་ལ་འབྲས་བྱ་བབྱང་པོ་དང་། ལས་དན་བྱས་ཆད་ལ་འབྲས་བྱ་དན་པ་བསྟོས་བསྟོས་རིག་རིག་ཏུ་ལྟོང་བ་རྒྱུང་མཐོང་དགོན་ཏེ། དངོས་གནས་དེ་ལྟར་འབྱུང་ན་འབྲས་བྱ་བབྱང་པོ་ལ་ཡིད་གཡོས་ཏེ་མི་རྒྱམས་སྤྱིག་པ་ལ་འཛོམ་དེས་སོ། དེ་ལས་འདས་ཏེ། རྒྱམ་ཀྲན་མི་ཁ་ཅིག་རྒྱན་དང་གཡོ་སྟུ་སྟོག་འསྟོག་གི་ལས་བྱས་ཀྲུང་སྦྱིད་པོ་རྒྱགས་པོས་འཆོ་བ་དང་། རྟག་ཏུ་བདེན་པ་བདེན་སྤེབ་དང་ལྷག་བསམ་རྒྱམ་དག་བྱས་ཀྲུང་ཆོ་སྤང་ནད་མང་གིས་གདུངས་ནས་མནར་བ་མང་པོ་ཡོད། དེས་མི་རྒྱམས་ལ་དགེ་སྤྱིག་དང་བདེ་སྟུག་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བསམས་ནས་དགེ་སྦྱབ་སྤིག་སྦྱང་བྱེད་པ་དམིགས་འབེན་དང་འདུ་ཤེས་ལ་འཆང་བའི་གནོད་བྱེད་དུ་ལྱུར་ཡོད། ཚུལ་འདི་ལ་དགོངས་ཏེ་ལས་འབྲས་ཀྱི་སྤར་ཚུལ་ལ་ལས་དེས་པ་དང་། འབེལ་ཆེ་བ། མ་བྱས་པ་དང་མི་འཕྲད་པ། བྱས་པ་རྒྱུད་མི་ཟ་བ་རྒྱམས་གསུངས་ཏེ། ལས་བབྱང་པོ་ལ་འབྲས་བྱ་དན་པ་དང་། ལས་དན་པ་ལ་འབྲས་བྱ་བབྱང་པོ་ལྟོང་བ་བཀག་ནས་རྒྱན་དང་གཡོ་སྟུ་བྱས་ཀྲུང་སྦྱིད་པོས་འཆོ་བ་ལས་དན་ལ་འབྲས་བབྱང་སྦྱིན་པ་མ་ཡིན་ཏེ། སྦྱིད་པོ་བྱུང་བ་ནི་སྦྱོབ་སྦྱོན་མར་བསགས་པའི་ལས་བབྱང་གི་འབྲས་བྱ་ད་ལྟར་དུས་ལ་བབས་ནས་སྦྱིན་པ་ཡིན་ཞིང་། རྒྱན་དང་གཡོ་སྟུའི་རྒྱམ་སྦྱིན་གྱི་འབྲས་བྱ་དན་པ་ཕྱི་མར་སྟུག་བསྐལ་ལྟོང་དགོས་པ་གཏན་འཁེལ་དུ་བྱས་ཡོད་ལ། དགེ་བ་ལ་སོམས་ན་དེ་སྟོ་བ་བསྐྱེབ་དེས་ཤིང་། སྤིག་པ་ལ་ཞུགས་ན་དན་ཞེན་གྱི་ལེ་ལོ་འབེལ་བ་བཤད་ཡོད་དེ། མི་ཁ་ཅིག་རྟག་ཏུ་རྒྱན་ཤོད་པ་ལ་དན་གོམས་བྱུང་ནས་རྒྱན་ཤོད་པ་ངོ་ཚར་མི་འཛིན་པ་ལྟ་བུ་མཆོན་ཆོ། གཞན་ཡང་རང་གིས་ལས་དེ་བསགས་མེད་ན་འབྲས་བྱ་དེ་རང་ལ་སྦྱིན་མི་སྤྱིད་ཅིང་། སོ་སོས་བྱས་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བྱ་དེ་སོ་སོས་མ་ལྟོང་བར་ཐར་ཐབས་མེད་པས། འཕྲལ་གྱི་ཁེ་ཕན་གྱི་ཆེད་དུ་མ་རུངས་ཁོག་བཅངས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱས་ཏེ་རྒལ་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱ་ལས་འདའ་འབྱུབ་ཀྲུང་། ལས་འབྲས་ཀྱི་ཁྲིམས་ལ་གཡོལ་དུ་མེད་པར་རྒྱམ་སྦྱིན་གྱི་འབྲས་བྱ་ལྟོང་དགོས་པ་ཡིན་པས། ད་ལྷའི་བདེ་སྟུག་ལ་གནོང་མེད་འཁྱེད་མེད་ཀྱིས་བདག་གི་ར་བྱས་ནས་བྱིན་ཆད་དགེ་སྤིག་གི་སྒྲུང་དོར་ལ་འདུ་ཤེས་བསྐྱེད་དགོས་པར་གདམས་ཡོད།

གཉིས། ཉོན་མོངས་སྦྱོང་བ་ཉམས་ལེན་གྱི་གནད་དུ་འཛིན་དགོས་པར་བསྟན་པ།

སྟོས་བྱ་འབྲིང་ནི་འཁོར་པའི་བྲག་ཞག་ལ་སྟོ་ལོག་པ་སྦྱོན་དུ་སོང་ནས། རང་ཁོ་ནའི་དོན་དུ་ཐར་པ་དོན་གཉེར་བྱེད་པའི་གང་ཟག་ལ་གོ་བས། འཁོར་པ་ལ་ཞེན་ན་དེས་འབྱུང་མིན་ཞེས་རང་དོན་དུ་འཁོར་བའི་ཕུན་ཆོགས་ལ་ཞེན་པ་གཏོར་ནས་ལོག་པའི་དེས་འབྱུང་གི་བསམ་སྟོས་སྤིག་པ་ལས་དུས་ཐམས་ཅད་ལོག་པ་ལ་འབད་པ་ཡིན་པས། ཀྲན་རྒྱོད་ཀྱི་ལྟ་ལྟའམ་སྟོ་རྒྱུར་ལ་དབང་མདོན་ལས་འདས་པའི་ཡུལ་སྟོག་ལྱུར་བདེན་པ་བཞི་དང་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརུ་གཉིས་སུ་“ཉོན་མོངས་ནི་ལས་ཀྱི་འང་ཙ་བ་ཡིན་ཏེ། སྤྱིད་པར་སྦྱོབ་འཕེན་བྱེད་གྱི་ལས་ཀྲན་ནས་སྟོང་མཉན་ཡང་མ་རིག་པ་སོགས་ཉོན་མོངས་ཡིན་ལ། ལས་དེར་གསོས་འདེབས་མཉན་ཡང་སྤྱིད་ལེན་གྱི་ཉོན་མོངས་ཡིན་པས་ལས་གསར་གསོག་དང་བྱིས་རུས་པ་མཐུ་ཅན་དུ་འབྱུར་བ་ཐམས་ཅད་ཉོན་མོངས་པར་རག་ལས་སོ། །” (3) ཞེས་སེམས་རྒྱུད་མ་ཞིབ་ར་བྱེད་པ་ནི་སྟུག་བསྐལ་ཡིན་པ་དང་། དེ་བྱེད་པའི་གཙཾ་བོ་ཉོན་མོངས་ཡིན་པར་གཞུང་

ལུགས་སྟོགས་གྱི་མི་ཆོས་ཀྱིས་གཏན་ལ་ཕབ་ཡོད།

དང་པོ་བདེན་པ་བཞི་ལ་མཚོན་ན། རྟུག་བསྐལ་བརྒྱུད་སོགས་མི་ཆོའི་གནད་དོན་ལ་གཞིགས་ནས་མི་ཆོ་ནི་སྟུག་བསྐལ་འབའ་ཞིག་ཡིན་པའི་གནས་ལུགས་ལ་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། ཀྲན་འབྱུང་བདེན་པར་ཟག་བཅས་ཉེར་ལེན་གྱི་སྤང་པོ་འདི་ཉིད་སྟུག་བསྐལ་གྱི་རང་བཞེན་དུ་ལྱུར་པ་ལ་རྒྱ་ཡོད་མེད་དང་ཡོད་ན་གང་ཞིག་ཡིན་མིན་ནས་འསྟོར་ཏེ་ལས་ནི་སྟུག་བསྐལ་གྱིས་པོན་དང་། ཉོན་མོངས་ནི་དེ་འབྲལ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་ཡིན་པས་ལས་ཉོན་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བ་རུ་འཁོར་ཚུལ་གསུངས་ཡོད། རྟུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱ་ལ་རྩད་གཙོད་བྱེད་པ་སྟུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱུན་གཙོང་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་ལ། འཤོག་བདེན་ཟེར་བ་དོན་དུ་སྟུག་བསྐལ་གྱི་རྒྱུན་བཀག་པའི་ཆ་སྟུག་བསྐལ་སྤངས་པའི་སྤངས་པ་ལ་གོ་སྟེ་འཐོབ་བྱར་ཉན་ཐོས་བྱུང་རྒྱབ་དང་རང་རྒལ་བྱུང་རྒྱབ་གཉིས་ཡོད། དེ་ལྟར་མི་ཆོ་ནི་སྟུག་བསྐལ་གྱི་རང་བཞེན་ལས་མ་འདས་པ་དང་། མིའི་གཏུག་གཤིས་ནི་བདེ་བ་འདོད་ཅིང་སྟུག་བསྐལ་མི་འདོད་པ་ཡིན་ན། དཀའ་འབྲལ་སྦྱེད་ནས་སྟུག་བསྐལ་སྦྱོང་བ་དང་བདེ་བ་ལ་འབད་པ་ནི་མི་ཆོའི་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་པས། ཐོག་མར་སྟུག་བསྐལ་སྟུག་བསྐལ་དུ་ཤེས་པར་བྱས། དེ་ནས་དེའི་ཙ་བ་གང་ལ་ཐུག་པ་རྩད་བཅད། དེ་ནས་སྟུག་བསྐལ་མེད་པར་བྱེད་པ་ལ་དེའི་རྒྱ་ཉོན་མོངས་སྤངས་ནས་ཐར་པ་འཐོབ་དགོས་པ་དང་། དེ་འཐོབ་པ་ལ་ལམ་གང་ཞིག་བརྒྱུད་དགོས་པའི་རིགས་པ་དང་ལུན་པར་བསྟན་ཏོ། །

གཉིས་པ་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་བརུ་གཉིས་ལ་མཚོན་ན། མི་ཆོའི་བྱུང་རིམ་གྱི་གནད་དོན་རྒྱམས་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་ལྟ་བའི་མང་གཞི་ལ་སྦུར་ནས་རྟོན་པ་ཡིན་ཞིང་། ཐོག་མའི་དུས་སྐབས་ཀྱི་ནང་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་སྟུག་བསྐལ་དབྱེ་ཞིབ་མཛོད་པའི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་ཁྲོད་ནས་རྟེན་འབྲེལ་ཡན་ལག་གི་ལྟ་བྱུང་གསར་གཏོར་མཛོད་པ་ལུགས་སུ་འབྱུང་བའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བར་འབྱུང་བར་མ་རིག་པ་པའི་རྟེན་གྱིས་འདུ་བྱེད། འདུ་བྱེད་ཀྱི་རྟེན་གྱིས་རྒྱམ་པར་ཤེས་པ། རྒྱམ་པར་ཤེས་པའི་རྟེན་གྱིས་མིང་གཟུགས། མིང་གཟུགས་ཀྱི་རྟེན་གྱིས་སྟེ་མཆེད་དུག། སྟེ་མཆེད་དུག་གི་རྟེན་གྱིས་རིག་པ། རིག་པའི་རྟེན་གྱིས་ཆོར་བ། ཆོར་བའི་རྟེན་གྱིས་མེད་པ། མེད་པའི་རྟེན་གྱིས་ལེན་པ། ལེན་པའི་རྟེན་གྱིས་སྤྱིད་པ། སྤྱིད་པའི་རྟེན་གྱིས་སྦྱོབ་པ། སྦྱོབ་པའི་རྟེན་གྱིས་ཁྱི་བྱུང་སྟེ། མ་རིག་པ་སོགས་ཡན་ལག་བརུ་གཉིས་ལ་བརྟེན་ནས་འཁོར་བའི་སྟུག་བསྐལ་དཔག་ཏུ་མེད་པ་འབྱུང་བའི་ཚུལ་ལ་ནང་གི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་རྒྱམ་གཞག་སྟུག་ཀྲན་གཉིས་ལ་བརྟགས་ཏེ་ཀྲན་ནས་ཉོན་མོངས་སྟོགས་ཀྱི་རྟེན་འབྲེལ་གསུངས་པ་དང་། རྒྱམ་བྱུང་སྟོགས་ཀྱི་རྒྱ་འབྲས་འཤོག་ལམ་བདེན་པ་བརྟག་པར་བཞེད་ནས་ཁྱི་གོ་ནས་མ་རིག་པའི་བར་ལུགས་སོག་ཏུ་གསུང་པ་ལས་ཤེས་སྟོཔོ།

གསུམ། གཞན་པོར་ན་གྱི་བྲལ་བ་ཁྱེར་དུ་འཁྱེར་བའི་བསམ་པ་ཡོད་དགོས་པར་བསྟན་པ།

རུབ་སྟོགས་པ་ཆོས། “དཔྱིད་ཤེས་སྤུར་གྱུར་པའི་སྟོག་ལུན་རེ་རེས། རང་གི་རིགས་མཐུན་ཡིད་ཅན་རྒྱམས་ལ་བཅངས་པའི་བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇེ་དོན་ལ་སྟེ་སྟེར་གཉིས་ཀྱི་བདེ་ཐབས་སྦྱིད་ཐབས་ཀྱི་ཙ་བ་རེད་ལ། དེ་ལྷའི་བྱམས་དང་སྦྱིང་ཇེ་རིགས་མཐུན་ཡིད་ཅན་སྦྱེལ་མེད་ཐབས་མེད་པའི་རྟེན་གྱིས། ལུས་ཅན་ཐུན་མོང་གི་ཕན་བདེ་དོན་ལ་མཐོ་མཐར་གྱུར་པའི་སྦྱི་པའི་བསུང་ཁྲིམས” (4) སྤུབཤད་པ་དང་འདྲ་བར། ལུ་ཅག་

གི་སྦྱིས་བྱ་ཆེན་པོའི་མི་ཆོས་ཀྱི་ལྟ་བས་སྦྱིང་ཇེ་ཆེན་པོའི་གཞན་དབང་དུ་ལྱུར་པའི་སྦྱོན་ནས་སེམས་ཅན་གཞན་རྒྱུད་ལ་སངས་རྒྱས་འཕྱོབ་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱམ་མཁྱེན་དོན་དུ་གཉེར་བ་ནི་གཞན་ཕན་དང་ལྷག་བསམ་ལ་རྒུབ་གཉེར་གྱིས་རྒྱབ་ངག་བྱིན་ཏེ། ཀྲན་རྒྱོད་ཀྱི་སྒྲུང་བྱ་དང་མཐུན་པའི་མི་ཆོས་ཀྱི་སྒྲི་རྒྱུར་ལ་ཡར་སྦུལ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །

ཇེ་བཅུན་བྲགས་པ་རྒལ་མཆོན་གྱིས། “བདག་གཅིག་ལུ་ཐར་བས་ཕན་རྒྱ་མེད། འཕམ་གསུམ་གྱི་སེམས་ཅན་མ་མ་ཡིན། བ་མ་སྟུག་བསྐལ་གྱི་གསེབ་དུ་བཞག། བདག་བདེ་བར་འདོད་པ་ཐེའེལ། །” (5) ཞེས་གསུངས་ཏེ་ཉན་རང་གིས་མཆོན་པའི་སྟོས་བྱ་འབྲིང་གི་འཐོབ་བྱའི་ཆོས་ལ་རང་དོན