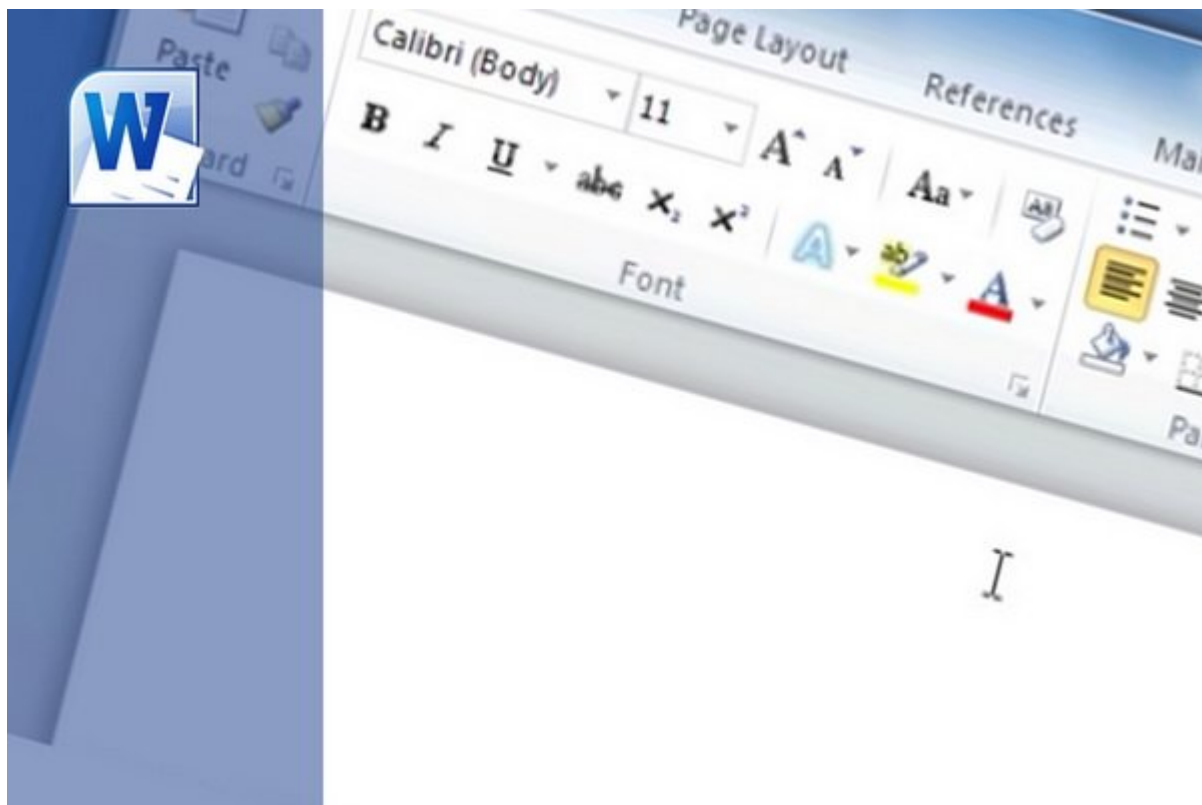


禪

禪修是佛教中最重要的修行方法之一，旨在達到心靈的平靜與覺悟。

禪修的方法有很多，包括坐禪、行禪、臥禪等。坐禪是最常見的方法，要求修行者保持正確的姿勢，專注於呼吸或咒語。

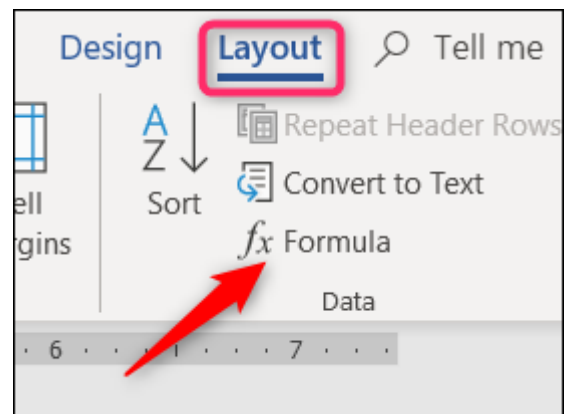


禪修不僅是一種宗教修行，也是一種生活態度。它強調活在當下，專注於眼前的事情，不急不躁，不憂不喜。通過禪修，人們可以培養耐心、毅力和專注力，從而提高生活質量。

在現代社會，人們生活節奏快，壓力大，容易產生焦慮和抑郁等心理問題。禪修可以幫助人們緩解壓力，調整心態，找回內心的平靜。許多研究表明，定期禪修的人具有更好的心理素質和更高的生活滿意度。

<u>OrderDate</u>	Region	Rep	Item	Units	Unit Cost	Total
1/6/10	Quebec	Jones	Pencil	95	1.99	
1/23/10	Ontario	<u>Kivell</u>	Binder	50	19.99	
2/9/10	Ontario	Jardine	Pencil	36	4.99	
2/26/10	Ontario	Gill	Pen	27	19.99	
3/15/10	Alberta	Sorvino	Pencil	56	2.99	
4/1/10	Quebec	Jones	Binder	60	4.99	
7/29/10	Ontario	Andrews	Pencil	75	1.99	

Layout 表格 的 总 计 (Total) 列 的 数据 是 通过 使用 公式 计算 得出 的。 在 表格 的 布局 选项卡 (Layout 选项卡) 中， 单击 公式 按钮 (Formula 按钮)。



在 表格 的 布局 选项卡 (Layout 选项卡) 中， 单击 公式 按钮 (Formula 按钮)。 在 公式 栏 中， 输入 以下 公式 以 计算 总 计 (Total) 列 的 数据。 单击 输入 公式 按钮 (Enter 按钮)。

=PRODUCT(LEFT)

单击 输入 公式 按钮 (Enter 按钮) 以 计算 总 计 (Total) 列 的 数据。

Formula

?

✕

Formula:

=PRODUCT(LEFT)

Number format:

#,##0

#,##0.00

\$#,##0.00;(\$#,##0.00)

0

0%

0.00

.OK

Formula

?

✕

Formula:

=PRODUCT(LEFT)

Number format:

#,##0.00

Paste function:

Paste bookmark:

OK

Cancel

.OK

Item	Units	Unit Cost	Total
Pencil	95	1.99	\$ 189.05
Binder	50	19.99	
Pencil	36	4.99	

(Total)

.

<https://www.shabakeh-mag.com/workshop/14719/%DA%86%DA%AF%D9%88%D9%86%D9%87:□□□□-%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9-%D9%85%D9%82%D8%A7%D8%AF%DB%8C%D8%B1-%D9%85%D9%88%D8%AC%D9%88%D8%AF-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%AA%D9%88%D9%86%E2%80%8C%D9%87%D8%A7-%D9%88-%D8%B1%D8%AF%DB%8C%D9%81%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%DB%8C-%DB%8C%DA%A9-%D8%AC%D8%AF%D9%88%D9%84-%D9%88%D8%B1%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D9%85%D8%AD%D8%A7%D8%B3%D8%A8%D9%87-%DA%A9%D9%86%DB%8C%D9%85>