144:

汉诗人模仿的对象变成了韩愈、黄庭坚等人。另外有人讲解韩愈的诗歌，也有人讲解三体诗。

评价宋诗和唐诗：

宋诗的体格与唐诗不同。宋诗崇尚理趣，以性灵取胜。然而，近体诗是唐朝时兴起的，宋诗不过是继承了这种写法。整体来说，宋诗的成就不如唐诗。而元诗为了补救宋末诗风的粗率，注重声调，但也有诗格纤弱的弊病。

145: 音韵学的研究

建长4年，真言宗僧人信范标点了从唐本文库中发现的《韵镜》。之后，僧人虎关研究了《广韵》和《礼部韵略》的反切，并以此为根据编写了《聚分韵略》。https://kotobank.jp/word/%E4%BF%A1%E7%AF%84-1083221