

【中國斷代史】

# 宋史

文治昌盛與武功弱勢

游 彪 著

 三民書局

# 深史

文治昌盛與武功弱勢

游 彪 著



三民書局

國家圖書館出版品預行編目資料

宋史：文治昌盛與武功弱勢 / 游彪著。——初版一刷。

——臺北市：三民，2009

面；公分。——(中國斷代史)

參考書目：面

ISBN 978-957-14-4978-4 (平裝)

1. 宋史

625.1

97021743

◎ 宋史

——文治昌盛與武功弱勢

---

著作人	游彪
企劃編輯	蕭遠芬
責任編輯	蕭遠芬
美術設計	李唯綸

---

發行人	劉振強
著作財產權人	三民書局股份有限公司
發行所	三民書局股份有限公司
地址	臺北市復興北路386號
電話	(02)25006600
郵撥帳號	0009998-5

---

門市部	(復北店) 臺北市復興北路386號
	(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

---

出版日期	初版一刷 2009年1月
------	--------------

編號	S 620630
----	----------

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權·不准侵害

ISBN 978-957-14-4978-4 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。

# 宋史

## 文治昌盛與武功弱勢

### 目次

前 言	1
第一章 兩宋政局之演進	10
第一節 北宋政局的走向	10
第二節 南宋政局的脈絡	17
第二章 祖宗家法與傳統國策	25
第一節 齊家之道	25
第二節 治國之策	39
第三章 北宋的社會變革運動	51
第一節 曇花一現的慶曆新政	52
第二節 熙豐變法	56
第四章 宋代的政治制度	74
第一節 中央行政體制	74
第二節 地方行政體制	88
第三節 監察制度	96
第四節 軍事制度	103
第五章 法制體系	113
第一節 宋代法律的歷史地位及特點	113
第二節 法律形式	118
第三節 司法機構	121
第四節 訴訟審判制度	125
第五節 法律在宋代社會中的地位	136

第六章	社會經濟	141
第一節	經濟制度與政策	141
第二節	部門經濟	155
第三節	區域經濟	176
第七章	國計民生與貨幣金融	186
第一節	財政管理體制	186
第二節	財政收入	197
第三節	財政支出	209
第四節	貨幣制度	214
第五節	信用業與金融業	223
第八章	繁榮的城鎮與城市化進程	227
第一節	城市與行政中心	227
第二節	以都城為代表的城市經濟與文化	237
第三節	宋代的城市化進程	255
第九章	宋代的社會結構	265
第一節	特權階層	265
第二節	非特權階層	274
第十章	宋人的社會生活及習俗	281
第一節	婚喪嫁娶	281
第二節	宋人的衣食住行	293
第三節	宋代的民間信仰	312
第十一章	教育與科舉	327
第一節	官學	327
第二節	私人教育	332
第三節	書院教育	335
第四節	科舉考試	339
第十二章	文化的昌盛	349

第一節	宋代文化繁榮探源	349
第二節	宋代的詩	354
第三節	宋代的詞	362
第四節	宋代的散文	367
第五節	宋代的史學	372
第六節	宋代哲學	378
第七節	宋代藝術	386
第八節	宋代科技	404
<b>第十三章</b>	<b>宋朝與周邊民族</b>	<b>414</b>
第一節	宋遼關係	414
第二節	宋夏關係	423
第三節	宋金關係	434
第四節	宋蒙關係	448
第五節	宋朝與西南少數民族	459
<b>第十四章</b>	<b>宋朝與世界各國的交往</b>	<b>470</b>
第一節	海外貿易的興盛及原因	470
第二節	東亞諸國	474
第三節	東南亞與南亞	480
第四節	阿拉伯世界與非洲	483
 <b>附 錄</b>		
	大事年表	487
	帝系表	509
	參考書目	510

# 前 言

長期以來，人們總是以為，兩宋已無漢、唐雄風，是中國古代社會由盛而衰的轉折期，因而將宋朝視為一個腐敗無能的王朝，尤其是在與周邊少數民族的交往過程中，宋朝一直處於被動的不利地位，在與西夏、遼朝的戰爭中，宋軍幾乎多以失敗告終。更為嚴重的是，北宋末期，宋徽宗、欽宗兩代皇帝被女真族所俘，客死異域，偏安一隅的南宋朝廷失去了北中國的大片土地，最後為蒙古鐵騎所滅。正是因為如此，人們對宋朝歷史的認識存在很大的誤解，需要加以澄清。

## 1. 歐美學者之宋代觀

歐洲研究宋代歷史的先驅、法國漢學家埃狄納·巴拉茲 (Étienne Balázs) 認為，中國古代社會在宋代已經完全發育成熟，近代中國以前的諸多新因素已經顯著呈現，因此研究宋史有助於解決中國近代開端的一系列重大問題。依據上述認識，巴拉茲從 1940 年代中期制定了一個規模宏大的宋史研究計畫，其目的是要研究宋代為什麼比西方更早地成為「現代的拂曉時辰」。儘管巴拉茲的計畫在其生前並未完成，但在他的帶動和影響下，宋史研究中心在歐美各國紛紛成立，進而形成了一些國際性的學術組織。此後一些美國學者對宋代的研究進一步深入，如史丹福大學教授施堅雅 (G. William Skinner) 認為，在十一世紀的中國開封，資本主義已經萌芽。不少日本學者也認為宋代是中國近代社會的開端，其中以漢學大師內藤湖南為代表，他認為宋代商品經濟發達，資本主義已經發展起來<sup>①</sup>，大體上

---

① 關於宋代社會的性質問題，日本學者曾進行多角度、多層次的探討，其中以京都大學為代表的京都學派認為，宋代為中國的近代社會；而以東京大學為代表

相當於歐洲的十六、七世紀。儘管上述看法遇到較為嚴重的挑戰，尤其是中國學者的批評（至今中國學者尚未認同，還是按照傳統觀點將宋代視為古代社會的一個階段，認為資本主義萌芽是明朝中葉以後才出現的），但這些論點後來逐漸為很多歐美學者所接受。

## 2. 結束割據 實現統一

自 755 年爆發安史之亂以後，唐朝中央政權逐漸衰落，各地節度使依靠武力，割據一方，「大者稱帝，小者稱王」<sup>②</sup>。在這種分裂狀態下，各地軍閥依靠掌握的軍隊，相互吞併，改朝換代，擅自徵兵徵稅，給廣大民眾帶來了沉重的災難。宋朝建立後，經過宋太祖、宋太宗兩朝的不懈努力，基本上統一了中國。此後，宋朝歷代皇帝採取了很多較為行之有效的措施消除藩鎮割據，維護了國家的統一局面，從而為整個社會的繁榮和發展奠定了堅實的基礎，提供了強有力的政治保障。另一方面，儘管兩宋時期與中原王朝相抗衡的少數民族政權勢力異常強大，雙方之間經常發生戰爭，但宋朝在與各少數民族之間的經濟文化交流還是占主導地位。漢族的先進文明和生產技術等不斷傳播到各少數民族地區，比如當時的兩廣地區等等，邊疆地區因此得到了相當程度的開發，從而極大地促進各民族的共同繁榮，這也是鞏固統一國家的重要前提。

## 3. 經濟的高度發展

總體而言，兩宋時期是中國古代經濟文化高度發展的時代，其文明程度居於當時世界的最高水平，這是中外學者都認可的事實。法國著名漢學家謝和耐 (Jacques Gernet) 對南宋時期的中國社會作過這樣的評價，「十三世紀的中國在近代化方面進展顯著，比如其獨特的貨幣經濟、紙幣、流通

---

的東京學派則持不同意見，主張宋代是中國的中世紀時期，即封建社會的開端時期。兩派論點針鋒相對，爭論持續數十年之久。

② 《新五代史》卷三九〈劉守光傳〉。



證券，其高度發達的茶葉和鹽業企業，其對於外貿（絲織品和瓷器）的倚重，以及其各地區產品的專門化等等。……在社會生活、藝術、娛樂、制度、工藝技術諸領域，中國無疑是當時最先進的國家。它具有一切理由把世界上的其他地方僅僅看作蠻夷之邦。」<sup>③</sup>從中不難發現，宋代在中國歷史發展過程中占有極其重要的位置，在世界文明史中亦有著舉足輕重的歷史地位。

具體而言，宋代社會生產力高度發展，無論是農業，還是手工業、商業等等，都取得了長足而巨大的進步。就農業領域來說，宋代全國總人口在中國歷史上首次突破一億，大體上是漢唐盛世的兩倍左右，人口的大幅度增長一方面表明勞動力的大量增加，另一方面也說明社會經濟的發展足以養活眾多的人。在以農業為最重要的生產部門的時期，人口的增加是生產力進步的重要指標之一。宋代耕地面積大約在七百萬頃左右，大體上也是漢唐時期的兩倍，且土地的單位面積產量也大大提高。在農業較為發達的地區，通常一畝到一畝半的土地即可以養活一個人，而戰國時期大體上需要六畝左右土地才能養活一個人，從而表明宋代農業生產力的提高。

在糧食產量提高的同時，經濟作物的種植也迅速展開，農業多種經營蓬勃發展，這是宋代農產品商品化程度的重要標誌。棉花種植逐漸從海南島、福建、兩廣地區向北傳播，茶葉的栽培則遍及大半個中國。當時種茶的農戶被稱為園戶，他們當中很多人已經將種茶當作職業，基本上不種植糧食，因而成為專業化程度很高的茶農。這既有利於茶葉生產規模的擴大，也利於產茶技術的改進，更有利於茶葉質量的提高。宋代這樣的專業戶包括社會生產的眾多領域，如果樹栽培戶、桑蠶戶、花農等等，所有這些都反映了宋代社會分工的深入，也為豐富廣大人民的物質生活提供了條件。

在手工業領域也同樣取得了巨大進步和發展，無論是生產規模，還是技術水平，都大大超越了前代。宋代大體可以分為官營和私營兩種形式，

<sup>③</sup> 謝和耐著，劉東譯，《蒙元入侵前夜的中國日常生活》（江蘇人民出版社，1995），頁5。

官營手工業是指政府控制的手工業工場、作坊、場院等，其產品部分作為商品在市場上流通，其中大部分供官府使用，如兵器生產等等。私營手工業形式多樣，一種是農戶的家庭手工業，這是作為農民的副業而存在的，除了生產自己需要的產品而外，也有作為商品進入市場的，農民藉此增加收入。另一種是鄉村地主經營的手工業作坊，生產規模大小不等，主要依靠雇傭勞動進行生產，但經營鄉村手工作坊的地主並沒有完全脫離土地，因而他們既是地主，又是工場主。還有一種便是專業的手工業作坊，這些作坊主要集中在城市，它們的所有產品都是商品，從業者完全依靠出售產品來維持生計。

宋代手工業相當發達，就拿冶鐵業來說，早在 1960 年代，美國學者郝若貝教授 (Robert Hartwell) 根據宋代兵器製作、鐵錢鑄造和製造農具等方面的消耗情況，推算出宋神宗元豐元年 (1078 年) 的鐵產量大致在七·五至十五萬噸，這一產量是 1640 年英國工業革命時期產量的二·五至五倍，整個歐洲各國 (包括俄羅斯歐洲部分) 到十八世紀鐵產量大致在十四至十八萬噸之間，因此宋代中國的鐵產量基本可以達到這樣的水平<sup>④</sup>。再如煤炭開採，宋代的煤產量無疑是居世界第一，而且開採技術非常先進。1954 年，河南鶴壁市發掘了北宋晚期煤礦遺址，礦工根據地下煤層的情況，將煤田分成若干小塊，採取「跳格式」方法，先內後外，逐步將煤炭開採出來。而且，井下巷道布局合理，照明、通風、排水、支架等設施完備。在宋代以後數百年，歐洲煤礦井下還不敢點燈，只能在黑暗中摸索挖掘。從這些事實可以看出，宋代手工業所取得的成就是非常突出的。

隨著農業和手工業的發展，商業活動也空前活躍起來。宋代的商業發展首先表現在市場規模的擴大和市場數量的大量增加。唐代城市實行嚴格的坊市制度，將商業區和居住區分開，居住區內禁止經商。宋代逐漸打破了坊市格局，允許商人經商，街道上隨處可以開設店鋪。尤其是北宋都城

<sup>④</sup> “A revolution in the Chinese iron and coal industries during the Northern Sung. 960–1126A.D”, *Journal of Asian Studies*, vol. 21. No. 2, 1962.

開封和南宋都城臨安，城市人口都超過百萬，是當時世界上最大、最繁華的大都市。其商業更是異常發達，據一些學者統計，北宋都城開封已經有六千四百多家大中型工商業者，八千至九千家小商小販。在城市周圍和鄉村的交通要道逐漸形成了許多大大小小的集市，這種集市在嶺南稱為「墟市」，北方稱為「草市」。這些集市又被總稱為坊場，它們遍布全國各地，形成星羅棋布的交換網絡。這些在在都表明，宋代商業活動空前活躍。

與此同時，宋代的海外貿易也是空前繁榮，根據周去非《嶺外代答》等資料記載，與宋朝保持通商貿易的國家達到六十多個，宋代海外貿易範圍較前代大為擴展。當時中國的商船不僅堅實耐用，而且船體龐大，更重要的是，出海的商人掌握了全世界最為先進的航海技術，其中最重要的是指南針應用於航海，從而使海外貿易得到了巨大發展。隨著商業貿易規模的擴大，貨幣需求量猛增，官府鑄造的金屬貨幣已經不能完全滿足商品交換的需要，因此，北宋前期四川成都地區出現了世界上最早的紙幣——交子。至宋仁宗天聖元年（1023年），正式由政府出面設立交子務，隨著紙幣發行量的增加，越來越多的地區使用這種異常方便的貨幣。西方最早的紙幣是1661年斯德哥爾摩銀行發行的，但這家銀行很快就倒閉了。至1694年，英格蘭銀行開始正式使用紙幣，比中國晚了七百年左右。

#### 4. 文化的昌盛

隨著經濟的高度發展，宋朝政府實行了相對開明的文化政策，加之刊刻、印刷技術的進步，特別是活字印刷術的發明，使傳統和創新的文化不僅能夠保存下來，而且還能夠廣泛傳播，更重要的是，它使教育得以普及。正是在這種背景下，宋代文化取得了前所未有的巨大成就。已故著名史家陳寅恪曾經對宋代文化作過這樣的評價：「華夏民族之文化，歷數千年之演進，造極於趙宋之世。」<sup>⑤</sup>在陳寅恪看來，中國文化至宋代達到了登峰造極

<sup>⑤</sup> 陳寅恪，〈鄧廣銘「宋史職官志考證」序〉，《金明館叢稿》（上海古籍出版社，1980），頁245。

的地步。

宋代學校教育異常發達，京師設有國子學、太學等等，另外有專業性很強的武學、律學、算學、畫學、書學、醫學。宋仁宗以後，鼓勵各州縣興辦學校，至宋徽宗時期，全國由官府負擔食宿的州縣學生人數達到十五、六萬人，這種情況在當時世界上是絕無僅有的。除了官辦學校外，私人講學授徒亦蔚然成風，其中以書院的興盛最為引人注目。書院與官辦的州縣學不同，通常是由士大夫所建，因而學校環境較為寬鬆，除了正統的儒家學說而外，其他各種學術均可以講授，不同的思想可以相互交流、切磋、辯難，如朱熹、陸九淵的「鵝湖之會」，朱熹、陳亮之間的「王霸義利之辯」等等，從而活躍了師生的思想，推動了學術的繁榮和進步。教育的普及既是宋代文化高度發展的重要標誌，也是宋代文化之所以取得重大成就的重要原因。

具體說來，宋代文化在哲學、史學、文學、藝術等各方面均取得了獨具特色的成就。舉例來說，兩宋歷史上出現了許多思想家、哲學家，形成了不少自成體系而又頗具功力的學術流派，最終形成了以理學為代表的新儒學，成為中國封建社會後期占統治地位的思想。如周敦頤以儒家經典《易傳》和《中庸》為核心，同時吸收道家、道教、佛教等思想，建立起一套較為完整的宇宙本原、萬物演化以及人性善惡等理論體系，成為宋學的開創者，在建立新儒學的道路上邁出了關鍵的第一步。至北宋中期，程顥（1032～1085年）、程頤（1033～1107年）運用「天理」這一範疇，將本體論、認識論、人性論等有機聯繫在一起，「理」不以人的意志為轉移，不受時間和空間限制，是永恆存在的、宇宙萬物的本原。它不僅是自然界的最高法則，也是人類社會的最高原則。二程較為系統地確立了宋明理學的基本範疇，可以說是宋學的奠基者。

至南宋時期，朱熹又以二程思想為核心，吸收揉和北宋以來各派儒家學說，包括周敦頤、張載等人，建立起一個龐大而系統的思想體系，他以「天理」和「人欲」為主軸，將人類的自然觀、認識論、人性論、道德修

養等有機地結合起來，從而完成了建立新儒學理論體系的艱鉅任務。因而，朱熹是兩宋理學的集大成者，也是孔子、孟子以後影響最大的儒學者，在中國歷史上具有舉足輕重的地位。然而，理學在宋代並非一統天下，不論是南宋，還是北宋，思想界都非常活躍，同時存在其他種種不同的思潮。與朱熹學術存在差異的陸九淵吸取禪宗理論，提出了「心即理」的命題，二者之間經過激烈爭論，最後不了了之，可知當時學術相當自由，學術環境也是非常寬鬆的。

再如史學領域，在編纂體例方面，除了繼承傳統的編年、紀傳體之外，還新創立紀事本末體，對此後史學的發展產生非常深遠的影響。在宋代，不僅政府出資出力編纂當代歷史，同時也允許私人撰寫本朝歷史，這在中國歷史上具有特殊的意義。通常而言，當代史存在不少忌諱，因而宋朝政府開放私人修史的限制，無疑會大大促進史學的繁榮和發展。正因為如此，宋代史學取得了多方面的成就。

應該說，宋代在文化方面所取得的成就非常卓著，很多領域都達到了古代文明的最高峰，如宋詞、繪畫等等，這些都大大豐富了中國的文化寶藏，也給後代文化的發展帶來了巨大而深遠的影響，如明清時期的小說便是直接導源於宋代說書人所用的話本等等。

## 5. 科學技術的偉大成就

宋代科學技術居於當時世界的最前列，中國古代四大發明中的印刷術、火藥、指南針都是北宋時期發明應用的。隋唐以來，中國便已經出現了雕版印刷，至宋仁宗慶曆年間，畢昇發明了活字印刷術，這是世界上最早的活字印刷技術，也是世界印刷歷史上一項最為重要的發明，現代鉛印的印刷術就是在畢昇陶活字的基礎上改進的，這是中國對世界文化的巨大貢獻。火藥也是中國古代的偉大發明之一，最初是道家煉丹而發明。到宋代，由於手工業生產的發達和戰爭的需要，火藥開始應用於軍事，如北宋時期的火箭、火球、火炮等。至南宋時期，火藥武器技術越發先進，陳規守德安

（湖北安陸）曾經使用火槍衝鋒，至南宋中晚期，又出現了突火槍，這是後來步槍和子彈的雛形。火藥經過阿拉伯商人傳到西亞、南亞各國，至十三世紀末，由阿拉伯人傳入歐洲，歐洲人會製造火藥武器，已經是十四世紀以後的事情，比中國至少慢四百年。

指南針最早出現於戰國時期，但只會使用天然的磁石，因而指南的靈敏度不夠準確。到北宋時期，人們開始用人造的磁鐵片做成指南魚，可以浮在水中自由轉動，魚頭就會靈敏地指向南方。後來，大科學家沈括又對指南針的製作進行了很大的改進，經過多方面的試驗之後，沈括製造出了非常完善的指南針。同時，他還在試驗中發現了磁偏角現象，這是對地磁學研究的一個重大貢獻，這一發現比哥倫布橫渡大西洋所發現的磁偏角要早四百年。這些發明不僅對中國歷史，而且對人類社會都產生了巨大而深遠的影響。

在數學和天文領域，宋代也取得了輝煌成就。在天文學理論方面，北宋哲宗紹聖初年，宰相蘇頌完成《新儀象法要》一書，分別介紹了渾儀、渾象、水運儀象臺的設計，這部書具有較高的科學性，它代表了當時天文學領域的新成就，也反映了宋代機械製造的水平。正因為天文觀測相對準確，宋代的曆法相當精確，北宋中期，平民出身的衛樸修定曆法，以365.243585日為一年，儘管比實際數字大一些，但比此前的曆法卻要準確。至宋寧宗慶元五年（1199年），楊忠輔制定《統天曆》，以365.2425日為一年，這個數字與西方1582年頒布公曆時的數據完全相同，比現代天文學所測數值只差二十六秒。由此可見宋代天文學發展水平之高。

在生物學和醫學領域，宋代也是成就卓著。在經濟文化全面發展的背景下，宋朝政府十分重視與廣大民眾衛生健康息息相關的醫學事業，不僅政府出面編輯刻印了很多醫學典籍，而且要求各州縣加以推廣應用。其中《太平聖惠方》一百卷，收錄中藥處方一萬六千八百三十四個，《聖濟錄》二百卷，是中醫學史上的一部百科全書，收集了診斷、處方、審脈、用藥、針灸等各方面的理論和實踐成果。《政和本草》共介紹各種藥材一千五百五

十八種，其中新增加六百二十八種新藥材，可以說是一部完備的藥物學著作。對前代醫學的總結和醫學書籍的流傳，是宋代醫學進步的重要原因。宋代醫學極其重要的成就之一便是醫學分科更加細密，宋朝初年，仍然按照前代分為內科（古時為方脈科）、針科、瘍科（外科）。至北宋中期，官辦的太醫局新增設眼科、口齒兼咽喉科、針灸科等等，共分為九科，其中引人注目的是婦科、小兒科等醫科獨立發展起來。

在醫學的分支——法醫學領域，南宋時期的宋慈收錄並總結了前人的法醫知識，創作出《洗冤集錄》一書，其中涉及驗傷、驗屍、血型鑑定、死傷鑑別、檢骨等多方面的理論和實踐，同時對毒藥和醫治服毒的方法也進行了總結，這也是世界上最早的一部法醫學著作。上述僅僅介紹了宋代醫學領域很小部分的成就而已，於此亦可以看出兩宋時期科學技術發展水平之一斑了。

總之，確如已故著名學者鄧廣銘所言，「宋代是我國封建社會發展的最高階段，其物質文明和精神文明所達到的高度，在中國整個封建社會歷史時期之內，可以說是空前絕後的。」<sup>⑥</sup>這一結論是符合歷史實際的。

---

⑥ 鄧廣銘、漆俠，《兩宋政治經濟問題》（知識出版社，1988年版），頁3。



## 第一章

# 兩宋政局之演進

建隆元年（960年），趙匡胤等人藉口北漢與契丹軍隊大舉南下，於是後周政權急忙派遣軍隊前去抵禦。趙匡胤等人在陳橋驛發動兵變，奪取了後周政權，建立起宋朝。由於趙匡胤當皇帝之前擔任歸德軍節度使，歸德軍在唐代被稱為宋州（河南商丘），因此趙匡胤將新王朝定名為宋朝。宋朝統治持續了三百二十年時間，自960～1127年為北宋，1127～1279年為南宋。早在宋朝建國之前，916年，耶律阿保機建立了契丹政權，遼太宗耶律德光改國號為大遼，歷經二百一十年，至1125年為女真所滅。1038年元昊正式稱帝，建立西夏王朝，至1227年為蒙古所滅，立國一百九十年。1115年，完顏阿骨打建立金朝，至1234年滅亡，歷時一百二十年。1206年，成吉思汗建立蒙古政權。可以說，宋王朝始終伴隨著這些少數民族政權的興衰，最後為蒙古所滅。

### 第一節 北宋政局的走向

從趙匡胤建立宋朝至趙佶、趙桓二帝為女真人俘虜，北宋歷經九朝，計一百六十七年。大體可以分為三個階段，前期包括太祖、太宗兩朝。這一時期，以趙匡胤、趙光義兄弟為首的宋朝急需解決的問題是穩定新政權。宋初，北方有強大的遼朝和在其卵翼下的北漢王朝，南方有吳越、南唐、荊南、南漢、後蜀等割據一方的藩鎮政權。同時，在統治集團內部，各地依然存在手握重兵的武將。面對這種局面，宋太祖制定了先南後北的策略，先集中兵力消滅南方諸國，然後揮師北上收復燕雲地區。經過長期努力，



至太平興國四年（979年），太宗親率大軍圍攻太原，北漢主劉繼元被迫投降，基本上結束了安史之亂以來兩百多年的藩鎮割據局面。在消滅各割據政權的同時，宋太祖又二度以「杯酒釋兵權」的手段收回了石守信、王審琦、符彥卿、張令鐸等重臣的兵權。為了削弱節度使的行政權力，朝廷派遣文臣出任知州、知縣，這一制度逐漸推廣後，至宋太宗時期，各地方行政長官基本上換成了文官。在財權方面，宋太祖派人出任諸道轉運使，將一路所屬州縣財賦運輸到都城汴京（河南開封），將此前節度使以各種名目截留的財物一律收歸中央。

在統一南方的過程中，宋太祖對遼朝採取了防禦政策。宋太宗滅北漢後，不顧群臣反對，乘勝進軍燕京（北京），企圖一舉收復為石敬瑭割讓給遼朝的燕雲地區。戰爭初始，宋軍取得了一些勝利，但由於倉促出兵，準備不足，很快便在高梁河（北京西直門一帶）為遼朝大將耶律休哥打敗。遼景宗去世，新君甫立，雍熙三年（986年）宋朝再次派三路大軍進攻遼朝。東路由曹彬率領，出雄州（河北雄縣），準備攻涿州（河北涿州）北上，中路由田重進率領出飛狐關（河北涿源），進攻蔚縣（河北蔚縣），西路軍由潘美、楊業率領出雁門關（山西代縣）。隨著東路軍在岐溝關（河北涿縣西南）為遼軍所敗，西、中路軍被迫撤兵。楊業在撤軍過程中由於未能得到潘美的支援，在陳家谷口（山西寧武東北）被俘，絕食三日而死。此後，宋朝對遼朝由主動進攻轉為消極防禦。

宋真宗、仁宗、英宗、神宗、哲宗五朝可視為北宋中期。從雍熙北伐失敗後，遼朝對宋朝步步緊逼，不斷派兵在邊境挑釁，給宋朝百姓的生命財產帶來了嚴重威脅。景德元年（1004年），遼朝蕭太后和遼聖宗親率大軍南下，直趨黃河北岸的澶州（河南濮陽）。宋真宗在宰相寇準的勸諫下率兵親征，雙方在澶州城下相持一段時間後議和，這就是「澶淵之盟」（參見頁417-420）。此後宋遼之間大致保持了百餘年的和平。

外患告一段落後，北宋統治集團內部的矛盾逐漸尖銳起來，寇準與極受真宗寵愛的王欽若等人明爭暗鬥，結果寇準被罷去宰相之職。在王欽若