秋水时至(1)，百川灌河(2)，径流之大(3)，两涘渚崖之间,不辩牛马(4)。于是焉河伯欣然自喜(5)，以天下之美为尽在己(6)。顺流而东行，至于北海，东面而视，不见水端。于是焉河伯始旋其面目(7)，望洋向若而叹曰(8)：“野语有之曰(9)，‘闻道百(10)，以为莫己若’者(11)，我之谓也。且夫我尝闻少仲尼之闻，而轻伯夷之义者(12)，始吾弗信；今我睹子之难穷也，吾非至于子之门，则殆矣，吾长见笑于大方之家(13)。”  
　　北海若曰：“井鼃不可以语于海者(14)，拘于虚也(15)；夏虫不可以语于冰者，笃于时也(16)；曲士不可以语于道者(17)，束于教也。今尔出于崖涘，观于大海，乃知尔丑(18)，尔将可与语大理矣。天下之水，莫大于海，万川归之，不知何时止而不盈(19)；尾闾泄之(20)，不知何时已而不虚；春秋不变，水旱不知。此其过江河之流，不可为量数(21)。而吾未尝以此自多者(22)，自以比形于天地而受气于阴阳(23)，吾在于天地之间，犹小石小木之在大山也。方存乎见少，又奚以自多！计四海之在天地之间也，不似礨空之在大泽乎(24)？计中国之在海内(25)，不似稊米之在大仓乎(26)？号物之数谓之万(27)，人处一焉；人卒九州(28)，谷食之所生，舟车之所通，人处一焉(29)；此其比万物也，不似豪末之在于马体乎(30)？五帝之所连(31)，三王之所争，仁人之所忧，任士之所劳(32)，尽此矣！伯夷辞之以为名(33)，仲尼语之以为博，此其自多也；不似尔向之自多于水乎(34)？”  
　　【译文】  
　　秋天里山洪按照时令汹涌而至，众多大川的水流汇入黄河，河面宽阔波涛汹涌，两岸和水中沙洲之间连牛马都不能分辨。于是河神高兴地自得其乐，认为天下一切美好的东西全都聚集在自己这里。河神顺着水流向东而去，来到北海边，面朝东边一望，看不见大海的尽头。于是河神方才改变先前洋洋自得的面孔，面对着海神仰首慨叹道：“俗语有这样的说法，‘听到了上百条道理，便认为天下再没有谁能比得上自己’的，说的就是我这样的人了。而且我还曾听说过有人认为孔丘懂得的东西太少、伯夷的高义不值得看重的话语，开始我不敢相信；如今我亲眼看到了你是这样的浩淼博大、无边无际，我要不是因为来到你的门前，真可就危险了，我必定会永远受到修养极高的人的耻笑。”  
　　海神说：“井里的青蛙，不可能跟它们谈论大海，是因为受到生活空间的限制；夏天的虫子，不可能跟它们谈论冰冻，是因为受到生活时间的限制；乡曲之士，不可能跟他们谈论大道，是因为教养的束缚。如今你从河岸边出来，看到了大海，方才知道自己的鄙陋，你将可以参与谈论大道了。天下的水面，没有什么比海更大的，千万条河川流归大海，不知道什么时候才会停歇而大海却从不会满溢；海底的尾闾泄漏海水，不知道什么时候才会停止而海水却从不曾减少；无论春天还是秋天不见有变化，无论水涝还是干旱不会有知觉。这说明大海远远超过了江河的水流，不能够用数量来计算。可是我从不曾因此而自满，自认为从天地那里承受到形体并且从阴和阳那里禀承到元气，我存在于天地之间，就好像一小块石子、一小块木屑存在于大山之中。我正以为自身的存在实在渺小，又哪里会自以为满足而自负呢？想一想，四海存在于天地之间，不就像小小的石间孔隙存在于大泽之中吗？再想一想，中原大地存在于四海之内，不就像细碎和米粒存在于大粮仓里吗？号称事物的数字叫做万，人类只是万物中的一种；人们聚集于九州，粮食在这里生长，舟车在这里通行，而每个人只是众多人群中的一员；一个人他比起万物，不就像是毫毛之末存在于整个马体吗？五帝所续连的，三王所争夺的，仁人所忧患的，贤才所操劳的，全在于这毫末般的天下呢！伯夷辞让它而博取名声，孔丘谈论它而显示渊博，这大概就是他们的自满与自傲；不就像你先前在河水暴涨时的洋洋自得吗？”