मनुरुवाच ॥ येन चेतयते विश्वं विश्वं चेतयते न यं ।
यो जागर्ति शयाने ऽस्मिन् नायं तं वेद वेद सः ॥ ९ ॥
आत्मावास्यमिदं विश्वं यत् किंचिज्जगत्यां जगत् ।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मा गृधः कस्य स्विद्धनं ॥ १० ॥
यं न पश्यति पश्यन्तं चक्षुर्यस्य न रिष्यति ।
तं भूतनिलयं देवं सुपर्णमुपधावत ॥ ११ ॥
न यस्याद्यन्तौ मध्यं च स्वः परो नान्तरं बहिः ।
विश्वस्यामूनि यद्यस्माद्विश्वं च तदृतं महत् ॥ १२ ॥
स विश्वकायः पुरुहूत ईशः सत्यः स्वयंज्योतिरजः पुराणः ।
धत्ते ऽस्य जन्माद्यजयात्मशक्त्या तां विद्ययोदस्य निरीह आस्ते ॥ १३ ॥
अथाग्र ऋषयः कर्माणीहन्ते ऽकर्महेतवे ।
ईहमानो हि पुरुषः प्रायो ऽनीहां प्रपद्यते ॥ १४ ॥
ईहते भगवानीशो न हि तत्र विषज्जते ।
आत्मलाभेन पूर्णार्थो नावसीदन्ति ये ऽनु तं ॥ १५ ॥
तमीहमानं निरहंकृतं बुधं निराशिषं पूर्णमनन्यचोदितं ।
नृन् शिक्षयन्तं निजवर्त्मसंस्थितं प्रभुं प्रपद्ये ऽखिलधर्मभावनं ॥ १६ ॥
शुक उवाच ॥ इति मन्त्रोपनिषदं व्याहरन्तं समाहितं ।
दृष्ट्वासुरा यातुधाना जग्धुमभ्यद्रवन् क्षुधा ॥ १७ ॥
तांस्तथावसितान् वीक्ष्य यज्ञः सर्वगतो हरिः ।
यामैः परिवृतो देवैर्हत्वाशासत् त्रिविष्टपं ॥ १८ ॥
स्वारोचिषो द्वितीयस्तु मनुरग्नेः सुतो ऽभवत् ।
द्युमत्सुषेणरोचिष्मत्प्रमुखास्तस्य चात्मजाः ॥ १९ ॥