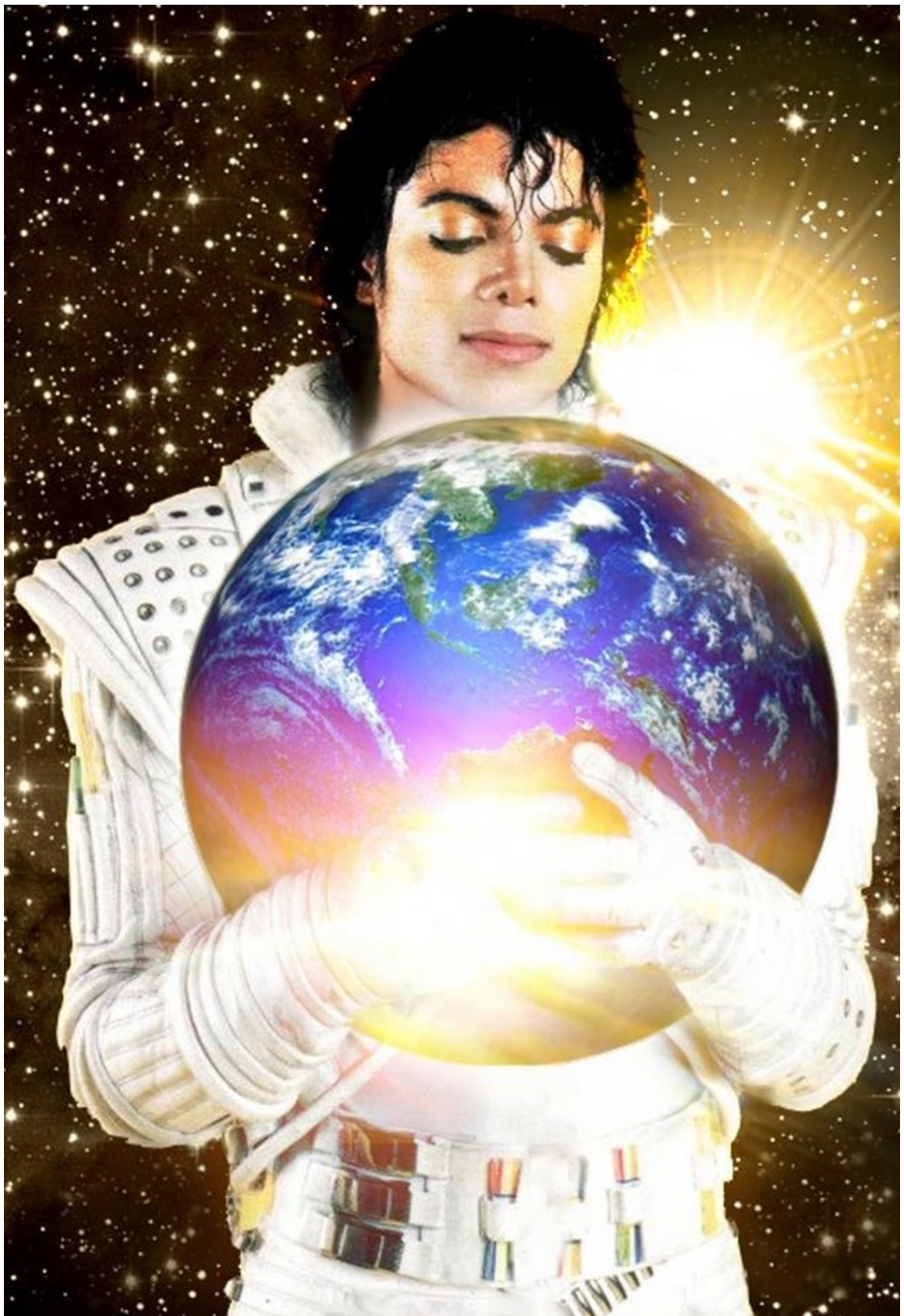


## “Heal the World” - khi âm nhạc cất lên lời nguyện chữa lành

ISSN: 2734-9195 14:41 12/01/2026

Heal the World không phải bài hát giải trí đơn thuần. Đó là một lời nguyện thể tục, được cất lên bằng âm nhạc, nhưng chạm đến những giá trị rất gần với Phật pháp: từ bi, tỉnh thức, trách nhiệm và chữa lành.

Trong dòng chảy âm nhạc đại chúng cuối thế kỷ XX, Heal the World của cố ca sĩ Michael Jackson vang lên như một lời thì thầm hiền hòa, không ồn ào kêu gọi, cũng không lên án hay phán xét. Đó là tiếng nói của một con người nhìn thẳng vào nỗi đau của nhân loại và tin rằng tình thương nếu được khơi dậy đúng cách có thể chữa lành thế giới này.



(Ảnh: Internet)

Nghe lại Heal the World hôm nay, giữa nhiều bất an và chia rẽ, người nghe dễ nhận ra: thông điệp của bài hát không xa lạ với tinh thần từ bi, vô úy và trách nhiệm đối với sự sống mà Phật giáo vẫn luôn nhấn mạnh.

## **Từ “trong trái tim” đến tâm từ (mettā)**

*"There's a place in your heart*

*And I know that it is love"*

Tạm dịch:

*Có một nơi trong trái tim bạn*

*Và tôi biết đó chính là tình yêu*

Michael Jackson không bắt đầu bằng thế giới bên ngoài, mà bắt đầu từ nội tâm bên trong. "Nơi trong trái tim" mà anh nói đến không phải cảm xúc thoáng qua, mà là khả năng thương yêu vốn sẵn có trong mỗi người.

Trong Phật học, đó chính là tâm từ (mettā), một trạng thái tâm không làm tổn hại, không gây đau khổ cho mình và cho người. Đức Phật dạy rằng tâm từ không phải điều phải vay mượn từ bên ngoài, mà cần được nhận diện, nuôi dưỡng và mở rộng.

*"And this place could be much brighter than tomorrow"*

Tạm dịch:

*Và nơi ấy có thể rực sáng hơn cả ngày mai*

Ánh sáng ấy không đến từ hy vọng viễn vông, mà từ sự chuyển hóa nội tâm. Phật giáo gọi đó là tu tập: khi tâm được thanh lọc, thế giới được nhận biết, được quán chiếu bằng góc nhìn khác, dung dị mà bình an.

**Không còn nước mắt - khi khổ đau được thấu hiểu**



(Ảnh: Internet)

*You'll find there's no need to cry*

*There's no hurt or sorrow*

Tạm dịch:

*Bạn sẽ thấy chẳng còn lý do để khóc*

*Không còn đau đớn hay buồn khổ*

Lời ca này không phủ nhận khổ đau, mà ngụ ý rằng: khổ đau có thể được chuyển hóa. Trong Tứ Diệu Đế, đức Phật không dừng lại ở Khổ đế, mà chỉ ra con đường chấm dứt khổ đau - Diệt đế và Đạo đế.

Michael Jackson dường như cũng tin rằng, khi con người biết ***“care enough for the living”*** - ***đủ quan tâm đến sự sống***, thì khổ đau không còn bị bỏ mặc hay lặp lại trong vô minh.

**“Heal the world” - tinh thần từ bi gắn với hành động**

*Heal the world*

*Make it a better place*

Tạm dịch:

*Hãy chữa lành thế giới*

*Hãy làm cho thế giới tốt đẹp hơn*

Chữa lành, trong tinh thần Phật học, không chỉ là cảm xúc, mà là hành động có chính niệm. Từ bi nếu không đi kèm trí tuệ và hành động cụ thể, rất dễ trở thành lý tưởng trừu tượng.

*If you care enough for the living*

Tạm dịch:

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Câu hát này tương ứng sâu sắc với tinh thần bất hại (ahimsā) trong Phật giáo. Quan tâm đến sự sống không chỉ là cứu trợ khi thảm họa xảy ra, mà là cách ta sống mỗi ngày: tiêu thụ thế nào, nói năng ra sao, lựa chọn gì cho cộng đồng và môi trường.

## **Từ cho đi hoan hỷ đến bố thí vô ngã**



(Ảnh: Internet)

*Love is strong*

*It only cares for joyful giving*

Tạm dịch

*Tình yêu mạnh mẽ*

*Chỉ biết đến sự cho đi trong niềm vui*

Đây là một trong những câu hát gần với tinh thần Phật học nhất. Trong Phật giáo, bố thí ba-la-mật không nằm ở giá trị vật chất, mà ở tâm hoan hỷ và không chấp ngã.

Cho đi mà không mong đền đáp, không tự hào, không ghi công, đó là cho đi để chữa lành chính mình trước khi chữa lành thế giới.

## **Bạo lực với Trái Đất - một dạng vô minh tập thể**

*Why do we keep strangling life*

*Wound this earth, crucify its soul*

Tạm dịch:

*Tại sao ta vẫn bóp nghẹt sự sống,*

*làm tổn thương, đóng đinh linh hồn Trái Đất*

Michael Jackson nhìn thẳng vào thực trạng: con người đang tự làm tổn thương chính môi trường sống của mình. Phật giáo gọi đây là vô minh cộng nghiệp, khi cả cộng đồng cùng hành xử trong thiếu hiểu biết, dẫn đến khổ đau chung.

Nhận thức rằng “this world is heavenly” (thế giới này vốn thiêng liêng) rất gần với quan điểm Phật giáo về tính duyên sinh: Trái Đất không phải vật để khai thác vô hạn, mà là điều kiện sống tương tức với con người.

## **Anh em một nhà - tinh thần vô ngã và tương duyên**



*You are all my brothers*

Tạm dịch:

*Tất cả các bạn đều là anh em của tôi*

Khi cái tôi được buông lỏng, ranh giới “ta - người” mờ đi. Đây chính là tinh thần vô ngã mà Phật giáo nhấn mạnh: không có một bản ngã biệt lập, chỉ có sự nương tựa lẫn nhau trong mạng lưới duyên sinh.

## **Kết luận: Một lời nguyện chưa khép lại**

Heal the World không phải bài hát giải trí đơn thuần. Đó là một lời nguyện thể tục, được cất lên bằng âm nhạc, nhưng chạm đến những giá trị rất gần với Phật pháp: từ bi, tỉnh thức, trách nhiệm và chữa lành.

Michael Jackson đã rời xa cõi đời, nhưng câu hỏi anh để lại vẫn còn đó: *Chúng ta có thật sự “care enough for the living” - đủ quan tâm đến sự sống, để cùng làm thế giới tốt đẹp hơn?*

Nghe lại Heal the World hôm nay, có lẽ không chỉ để tưởng niệm một nghệ sĩ, mà để tự hỏi chính mình: *Ta sẽ chữa lành thế giới này bằng cách nào, bắt đầu từ đâu và bắt đầu từ chính tâm mình?*

Tác giả: **Thường Nguyên**



Hình minh họa. Nguồn: Internet

## Heal the world

*(Hãy chữa lành thế giới)*

Sáng tác: **Michael Jackson**

### **spoken:**

*(Lời nói mở đầu):*

Think about the generations and to say we want to make it a better

*Hãy nghĩ về các thế hệ, và hãy nói rằng chúng ta muốn làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

world for our children and our children's children. So that they know

*cho con cháu chúng ta, cho cả những thế hệ mai sau, để chúng hiểu rằng*

it's a better world for them; and think if they can make it a better place.

*đây là một thế giới tốt đẹp dành cho chúng và hãy nghĩ xem liệu chúng có thể tiếp tục làm cho thế giới này trở nên tốt đẹp hơn nữa hay không.*

There's a place in your heart

*Có một nơi trong trái tim bạn*

And I know that it is love

*Và tôi biết nơi ấy chính là tình yêu*

And this place could be much

*Và nơi ấy có thể*

Brighter than tomorrow.

*Rực sáng hơn cả ngày mai.*

And if you really try

*Và nếu bạn thật sự cố gắng*

You'll find there's no need to cry

*Bạn sẽ thấy rằng chẳng còn lý do gì để khóc*

In this place you'll feel

*Ở nơi ấy, bạn sẽ cảm nhận được*

There's no hurt or sorrow.

*Không còn đau đớn hay buồn khổ.*

There are ways to get there

*Có những con đường để ta chạm tới nơi ấy*

If you care enough for the living

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a little space, make a better place.

*Hãy mở rộng một chút không gian, để tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn.*

**Chorus:**

*(Điệp khúc):*

Heal the world

*Hãy chữa lành thế giới*

Make it a better place

*Hãy làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn*

For you and for me and the entire human race

*Cho bạn, cho tôi và cho toàn thể nhân loại*

There are people dying

*Vẫn còn đó những con người đang hấp hối*

If you care enough for the living

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a better place for

*Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me.

*Cho bạn và cho tôi.*

If you want to know why

*Nếu bạn muốn biết vì sao*

There's a love that cannot lie

*Có một tình yêu không bao giờ dối trá*

Love is strong

*Tình yêu rất mạnh mẽ*

It only cares for joyful giving.

*Nó chỉ biết đến sự cho đi trong niềm hoan hỷ.*

If we try we shall see

*Nếu chúng ta thử, chúng ta sẽ thấy*

In this bliss we cannot feel

*Trong niềm an lạc ấy, ta không còn cảm thấy*

Fear or dread

*Sợ hãi hay lo âu*

We stop existing and start living

*Ta thôi chỉ tồn tại, mà bắt đầu thật sự sống*

Then it feels that always

*Và rồi ta cảm nhận rằng, mãi mãi*

Love's enough for us growing

*Tình yêu là đủ để chúng ta lớn lên*

Make a better world, make a better world.

*Hãy xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, một thế giới tốt đẹp hơn.*

**Chorus:**

*(Điệp khúc):*

Heal the world

*Hãy chữa lành thế giới*

Make it a better place

*Hãy làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn*

For you and for me and the entire human race.

*Cho bạn, cho tôi và cho toàn thể nhân loại.*

There are people dying

*Vẫn còn những con người đang mất dần sự sống*

If you care enough for the living

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a better place for

*Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me.

*Cho bạn và cho tôi.*

**Bridge:**

*(Đoạn chuyển):*

And the dream we would conceived in

*Và giấc mơ mà ta ấp ủ*

Will reveal a joyful face

*Sẽ hé lộ một gương mặt tràn ngập niềm vui*

And the world we once believed in

*Và thế giới mà ta từng tin tưởng*

Will shine again in grace

*Sẽ lại tỏa sáng trong ân phúc*

Then why do we keep strangling life

*Vậy tại sao ta vẫn tiếp tục bóp nghẹt sự sống*

Wound this earth, crucify it's soul

*Làm tổn thương Trái Đất này, đóng đinh linh hồn của nó*

Though it's plain to see, this world is heavenly

*Dẫu hiển nhiên rằng thế giới này vốn thiêng liêng*

Be God's glow.

*Là ánh sáng của Thượng Đế.*

We could fly so high

*Chúng ta có thể bay thật cao*

Let our spirits never die

*Để tinh thần ta không bao giờ lụi tàn*

In my heart I feel

*Trong tim tôi cảm nhận được*

You are all my brothers

*Tất cả các bạn đều là anh em của tôi*

Create a world with no fear

*Hãy tạo dựng một thế giới không còn sợ hãi*

Together we'll cry happy tears

*Cùng nhau, ta sẽ rơi những giọt nước mắt hạnh phúc*

See the nations turn

*Nhìn các dân tộc*

Their swords into plowshares

*Biến gươm đao thành lưỡi cày*

We could really get there

*Chúng ta thực sự có thể đạt tới điều đó*

If you cared enough for the living

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a little space to make a better place.

*Hãy mở rộng một chút không gian để tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn.*

**Chorus:**

*(Điệp khúc):*

Heal the world

*Hãy chữa lành thế giới*

Make it a better place

*Hãy làm cho thế giới trở nên tốt đẹp hơn*

For you and for me and the entire human race

*Cho bạn, cho tôi, và cho toàn thể nhân loại*

There are people dying

*Vẫn còn những con người đang hấp hối*

If you care enough for the living

*Nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a better place for

*Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me.

*Cho bạn và cho tôi.*

### **Refrain (2x)**

*(Đoạn lặp - 2 lần):*

There are people dying if you care enough for the living

*Vẫn còn những con người đang chết dần, nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a better place for you and for me.

*Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn, cho bạn và cho tôi.*

There are people dying if you care enough for the living

*Vẫn còn những con người đang chết dần, nếu bạn đủ quan tâm đến sự sống*

Make a better place for you and for me.

*Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn, cho bạn và cho tôi.*

You and for me / Make a better place

*Bạn và tôi / Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me / Make a better place

*Bạn và tôi / Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me / Make a better place

*Bạn và tôi / Hãy làm cho thế giới này tốt đẹp hơn*

You and for me / Heal the world we live in

*Bạn và tôi / Hãy chữa lành thế giới chúng ta đang sống*

You and for me / Save it for our children

*Bạn và tôi / Gìn giữ thế giới này cho con cháu mai sau*

You and for me / Heal the world we live in

*Bạn và tôi / Hãy chữa lành thế giới chúng ta đang sống*

You and for me / Save it for our children

*Bạn và tôi / Gìn giữ thế giới này cho con cháu mai sau*

You and for me / Heal the world we live in

*Bạn và tôi / Hãy chữa lành thế giới chúng ta đang sống*

You and for me / Save it for our children

*Bạn và tôi / Gìn giữ thế giới này cho con cháu mai sau*

You and for me / Heal the world we live in

*Bạn và tôi / Hãy chữa lành thế giới chúng ta đang sống*

You and for me / Save it for our children

*Bạn và tôi / Gìn giữ thế giới này cho con cháu mai sau*