"1940'ta Ankara'da doğdum. Rahmetli babam hakimdi. Bu vesile ile çocukluğum Güneydoğu'da geçti. İlkokula Siverek'te başladım. Maraş ve Ankara'da bitirdim. Ortaokula ise Kızılcahamam'da başladım, liseyi Maraş'ta tamamladım. Aslen Maraşlıyım.

Ceddimiz 300 yıl kadar önce Kafkasya'dan Maraş'a gelip yerleşmişler.
Bunlar üç kardeşmiş ve içlerinden birinin adı Zarif'miş. İşte bizim aile bu Kafkasyalı Zarif'ten geliyor. Daha çok bu sebeple olacak Kafkasya'yı çok seviyorum.

Edebiyata lise yıllarında şiir ve kompozisyonlar yazarak başladım.
Usta hikayeci Rasim Özdenören, şair Erdem Beyazıt, şair Alaaddin Özdenören ile aynı sıralarda okuduk.
Liseden sonra İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Alman Dili ve Edebiyatını bitirdim.
Öğrenciliğim sırasında çalışmak zorundaydım. Muhtelif gazetelerde sayfa sekreteri olarak çalıştım. Bu yüzden tahsilim biraz ağır aksak ilerledi. Bütün bunlar zarfında vazgeçmediğim,değişmeyen, istikrarlı bir yönüm vardı,o da şairliğim ve yazarlığımdı.

Bir yerde çok titiz bir insanım,bir bakıma da hiç titiz değilim. Görünüşte bir düzensizlik içindiyim,ama her şey zihnimde benim de şaştığm bir disiplin ve düzen içindedir. Şu masanın halini görüyorsun.Çekmecelerde öyle. Ama söyleyin bir şey onu gözüm kapalı çıkarayım. Hayatımda öyle. Bir telaş içinde parçalanmış gibiyim. Ama saati saatine proğramlanmışımdır.
Şiiri de ne zaman yazacağımı bilmiyorum.Memur gibi. Durum öyle gerektiriyor.

Sezai Karakoç Ağabeyin yayınladığı Diriliş dergisinde şiirlerim yayınlandı.
Ağabeyin sohbetlerinden ve yazdıklarından çok şeyler öğrendik.Her anlamda bizim hocamızdı. Yetişmemizde çok büyük faydası oldu. Sonra Nuri Pakdil ve arkadaşlarının yayınladığı Edebiyat dergisinde yazdım. 1976'dan itibaren ise ben, Erdem Beyazıt, Rasim Özdenören, Akif İnan ve Nazif Gürdoğan'nın kurucuları olduğu Mavera dergisinde şiirlerim, bir-iki hikayem, senaryo çalışmalarım, günlüklerim ve "Okuyucularla" ismini verdiğimiz sohbetlerim yayınlandı. Bir kaç yıldan beri ise roman çalışıyorum. Bunlardan ilki Savaş Ritimleri 1985'te yayınlandı. Ayrıca çocuk edebiyatı dalında kitaplar yazdım."\*

Değişik dönemlerde ilkokul öğretmen vekilliği ve Almanca öğretmenliği yapan Cahit Zarifoğlu, 1976'dan itibaren TRT  Genel Müdürlüğü'nde mütercim sekreter olarak görev aldı. Farklı gazete ve dergilerde yazıları yayımlandı.Mavera Dergisi'ni arkadaşlarıyla birlikte yayımladı. Zaman Gazetesi ve Mavera dergisi'nde 'Okuyucularla' başlığıyla hayli ilgi toplayan ve bir 'mektep' özelliği taşıyan sohbet köşelerini düzenledi. 1983'te TRT İstanbul Radyosu'nda görev aldı. Radyo oyunları yazdı. 1984'te Türkiye Yazarlar Birliği Çocuk Edebiyatı Ödülü'nü alan Zarifoğlu, 07 Haziran 1987'de Yâr'ine kavuştu. 'Yâr ile bayram iderler şimdi."

                                                         .
\*Sohbet,Olcay Yazıcı,Türkiye,10 Mayıs 1986